

VISIT...

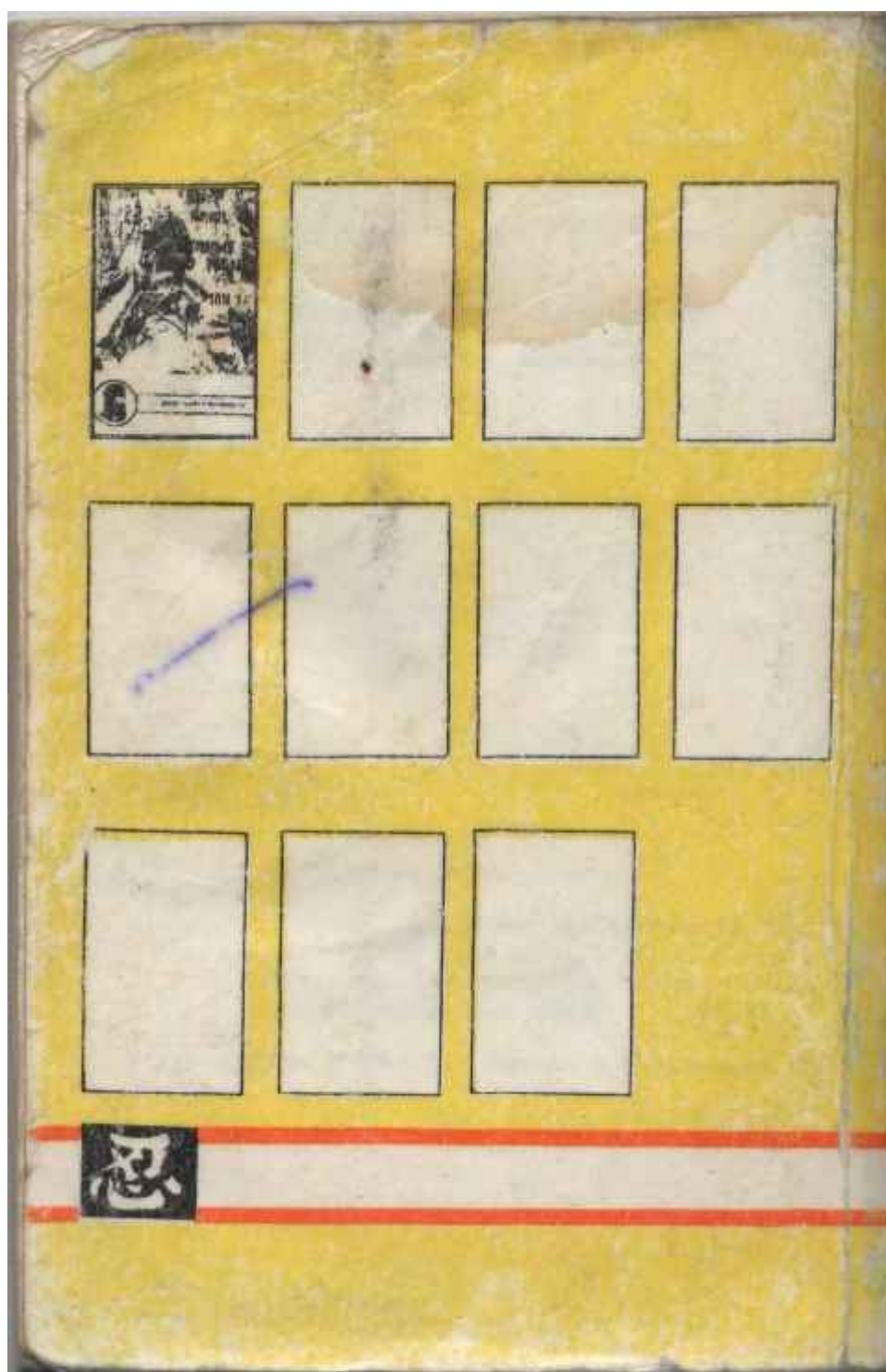
LANZAROTE
Caliente.COM

В. В. МОМОТ

В ГАРМОНИИ СО ВСЕЛЕННОЙ



«НИН-ДЗЮТСУ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ»



В.В.МОМОТ

В ГАРМОНИИ СО ВСЕЛЕННОЙ

ТОМ 2

из серии

«НИН-ДЗЮТСУ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ»

Харьков,
Фирма
СП «КАТАНА - САЙ» ЛТД
1994

ПРЕДИСЛОВИЕ

Совместное украинско – российское
предприятие «Катана – Сай» ЛТД.

Уважаемый читатель!

**МОМОТ
Валерий Валерьевич**

Редакционная коллегия:

Рудько М.И., Воловик В.И.
«В гармонии со вселенной»

Эта книга продолжает знакомить читателей с таинственным искусством нин-дзютсу, его теорией и практикой.

Перепечатка отдельных глав и произведения в целом без разрешения автора запрещены и будут преследоваться по закону.

©В.В.Момот, 1994

Книга, которую Вы держите в руках - вторая из уже ставшей известной многим серии "Нин-дзютсу: мифы и реальность", речь в которой идет об истории, технике, тактике, уловках и методах тренировки легендарных японских воинов-невидимок - ниндзя.

Тема, раскрываемая мною на страницах этой книги, дала ей название "В гармонии со Вселенной". Действительно, тот эзотерический синтез Знания, который создали ниндзя в течении многих столетий неустанной психической и физической практики, дают нам право говорить о них, как об одних из тех немногих людей на нашей планете, которые жили и живут, следуя законам Природы, в полной гармонии и согласии к ней.

Основы эзотерического учения ки-ай, дыхательные методы, упражнения по развитию гибкости и точечный массаж, описанные в книге, позволят читателю не только теоретически ознакомиться с тем наследием, которое дошло до нас из глубины веков, но и сделать ряд конкретных шагов, направленных на улучшение собственного психического и физического здоровья, глубже понять свойства своего тела и духа, развить в себе качества, необходимые для тех, кто чувствует, что Путь ниндзя - его жизненный путь. Конечно, никакая книга не заменит непосредственного общения с учителем, но я полагаю, что читатель сам сможет многое понять из того, что будет дано ему в этой небольшой работе. А в дальнейшем... Существует очень глубокая мысль о том, что "когда готов ученик, появится и учитель". И я хочу пожелать всем ищущим - будьте терпеливы на своем нелегком пути! Не ищите чего-то сложного или таинственного - самая большая тайна заключается в Вас самих. Когда человек сможет до конца осознать это, тогда все загадки и вопросы разрешатся сами собой и в один прекрасный момент он поймет, что он - уже совсем не тот, кем был раньше. Этот миг станет его "вторым рождением", когда он умрет, как обыватель и вновь родится, как Воин-ниндзя.

Автор



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

КИ-АЙ - учение ниндзя о гармонизации с течением вещей

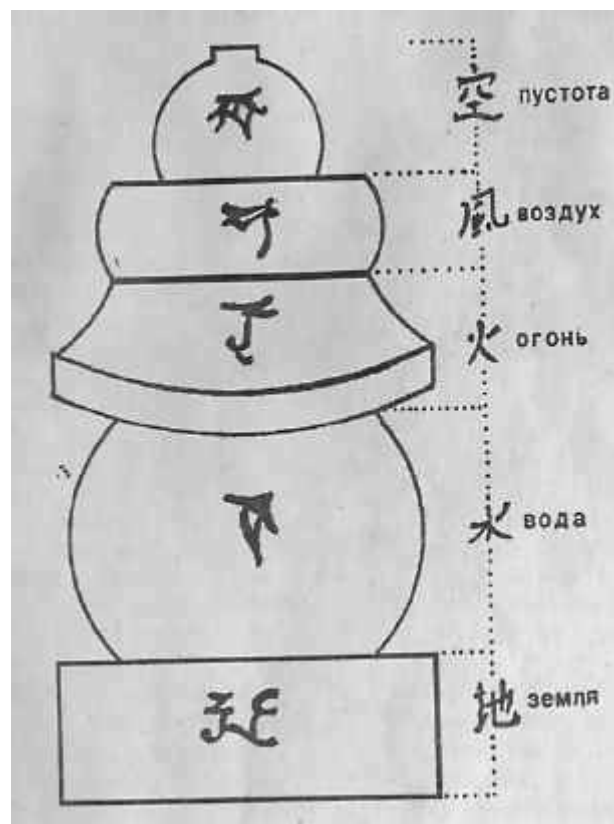


Рис. 1 Символическое изображение Пяти Первоэлементов в мистическом учении ниндзя, их иероглифическое написание и соответствующие мантры. (Подробнее об этой схеме Вы узнаете из книги «Боевая магия ночных воинов»).



КИ-АЙ - учение ниндзя о гармонизации с течением вещей

Одной из важнейших целей при изучении нин-дзютсу является постижение учения КИ-АЙ или, как говорят, «прихождение к согласию с ходом вещей во Вселенной». Проще говоря, изучающий нин-дзютсу должен прийти к Единству, ощутив себя частью Природы. Это учение основывается на мистическом мировоззрении воинственных ямабуси — «горных мудрецов», духовных и психо-физических практиках. Воины-аскеты, известные как «Сенин», «Гедзя» или «Сохэй», жившие на полуострове Кии, позднее переименовали его и положили в основу возникшего позже боевого искусства.

Мистическое учение ниндзя не содержит ничего причудливого, невозможного или фантастического. Мистицизм в нем служит для изучения методов, которые необходимы при использовании законов Природы или прямого познания Вселенной — для исполнения своих целей. Когда человек наблюдает Природу в ее первозданном виде, он может понять весь мир и собственное в нем участие, а также может направить это знание непосредственно для своих нужд.

Следует отметить, что для неподготовленного читателя та информация, которую я изложу ниже, может показаться довольно трудной для понимания и восприятия. Кроме того, те, кто ищут в этой книге описания боевых приемов или «руководства к действию», наверняка захотят пропустить ее мимо своего сознания, в лучшем случае просто просмотрев и иронично усмехнувшись. Им адресованы мои слова: НЕ СПЕШИТЕ - ИНАЧЕ ВЫ НЕ УЗНАЕТЕ И НЕ ПОЙМЕТЕ НИЧЕГО!

Те знания, которыми я собираюсь поделиться с Вами на страницах этой книги, стоят во главе всех боевых методов, приемов, тактики и стратегии ниндзя. Без постижения МИККЕ — «тайных» знаний ниндзя невозможно постижение самого нин-дзютсу. Конечно, в объеме этой главы я не смогу передать их полностью — для этого не хватило бы и десятка подобных книг — но хотя бы крупницу древней мудрости я все же хотел бы посеять в Ваши умы и сердца.

С другой стороны, слишком загружать читателя «голой» теорией мне бы тоже не хотелось. Поэтому эта глава раскроет Вам тот необходимый объем доктрины КИ—АЙ, без которого дальнейшее описание боевых или стратегических действий было бы просто бессмысленным и бесполезным — в смысле постижения истинной сути и духовного аспекта искусства Воинов—Теней, а не банального обучения рукопашному бою и технике владения оружием. Более глубоко осветить вопросы мистического учения НИН — ПО МИККЕ я собираюсь в заключительном томе этой серии книг, который будет называться «МАГИЯ ВОЙНЫ».

Развитие способности в любой момент своей жизни ощутить личностную, природную МУДРОСТЬ считалось в тайной традиции ниндзя одним из главных аспектов обучения. Хотя в нашем сознании находятся культурные и чувственные препятствия, которые ослепляют наши чувства, мы можем распознать обман или ошибку и вовремя избежать их.

Положение ниндзя во все времена было ниже социального положения самурая. Тогда как последние подчинялись строгому кодексу чести и поведения, ниндзя имел полную свободу в следовании мистическим постулатам природного учения. Философия ниндзя учит следовать суммарному ходу вещей и событий во Вселенной, которые объединены в единое целое. То есть человек не настолько велик, чтобы обозреть весь Космос, но ему предоставляется бессчетное количество вариантов действия, как и множество неучтенных противоречий. В их философии для наглядности подхода все вещи рассматриваются с точки зрения концепции И Н - Й О - Д О (ИНЬ-ЯНЬ-ДАО по кит.), теории Единства и Противоположности Вселенной, позитивных и негативных категорий, как, например, свет и тьма, мужчина и женщина, небо и земля, расширение и сжатие, твердость и мягкость, влажность и сухость. Бесчисленные дальнейшие примеры могут содержать комбинации для понимания этого знания.

Эта классификационная схема И Н и Й О соединяет в себе не только противоположности при помощи неусложненной теории, но и позволяет отделить такие абсолютные категории, как Правда и Ложь, Хорошее и Плохое, Справедливость и Несправедливость. Каждое свойство вещи или ситуации основывается прежде всего на его ОТНОШЕНИИ к Другим проявлениям со всей отчетливостью. Для нас

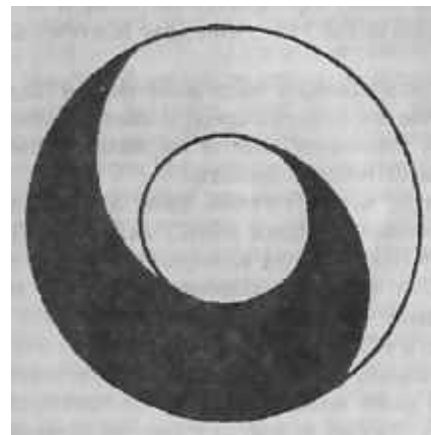


Рис. 2. Символическое изображение схемы «ИН-ЙО».

нелегко понять эту моральную гибкость или даже объяснить ее, так как она противоположна теориям и философии многих других боевых искусств того времени. Когда это соответствует цели его жизни, ниндзя придает большее значение всему Миру. Отдаленные результаты значат для него значительно меньше, чем средства, необходимые для их достижения. Как пример этому может служить история политических взглядов ниндзя, состоявших в том, чтобы по возможности вносить стабильную гармонию в состояние противоборствующих сторон. Если конные отряды с тысячами солдат выглядят как положительная сторона военного дела, то, по мнению ниндзя, необходимо использовать маленькие тайные группы шпионов, диверсантов или похитителей важных военачальников как отрицательную сторону, для восстановления равновесия. То, что противник называл «обманом, трусостью и предательством», для ниндзя было «стратегией, хитростью и увертливостью» (см. первую и пятую части книги «РОЖДЕННЫЕ ВО ТЬМЕ»).

К большому сожалению, концепция И Н - Й О (больше известная как ИНЬ-ЯНЬ), получив широкое распространение на Западе в последние десятилетия - в основном, благодаря медитации и боевым искусствам - как и многие абстрактные восточные понятия, сильно изменилась. Она упростилась и превратилась просто в красивую картинку,

содержащую к тому же понятия Абсолютных Противоположностей Вселенной, Превращения Вещей и Неизбежность смены Добра и Зла. На самом деле все обстоит гораздо сложнее.

Эта теория, развиваемая тысячелетиями в Индии, Тибете и Китае, а затем попавшая в среду кланов Воинов—Теней имеет огромное значение, как и ее менее экзотический аналог —Теория Относительности.

Так, считается, что в начале, или, лучше сказать, до Начала, существовала единая **МЫСЛЬ**, «**ЗАРОДЫШЕВАЯ ПРИЧИНА**», (МОКИ по яп.) которая обладала огромным потенциалом. Эта картина хорошо известна из многих глобальных учений — от индуизма через «Путь» Даосизма мудреца Лао Дзэ к «Слову Божьему» христиан и иудеев. Для людей на нынешней, довольно низкой духовной ступени развития порой даже невозможно представить себе такую беспредельность. Любая попытка с самого начала обречена на неудачу, так как это выходит за пределы возможного — представить себе **ВСЕОХВАТЫВАЮЩУЮ ВСЕОБЩНОСТЬ** и одновременно быть крошечной частью этой всеобщности.

Из этого понятия Всеохватывающего Единства (**ТАЙКИ-ОКУ** по яп.) возникает первая фундаментальная **ПОЛЯРНОСТЬ**. Лао Дзэ пишет, что единство Дао превращается в двойственность Инь и Янь, Библия говорит нам, что Бог сотворил Небо и Землю. Совершенно безразлично, какие слова использованы для описания этого явления, которые к тому же не описывают ничего твердо и конкретно, но всемерно проявляются в индивидуальностях всех вещей во Вселенной. Сущностью этого первого фундаментального разделения является происхождение мужского и женского начала на космическом уровне.

ИН — это темнота, женское, «уходящее», отрицательное. В этом случае слово «отрицательное» не несет никакого девальвирующего смысла; оно используется, чтобы обозначить притягивающее, прочное так же, как иногда электрическим или магнитным явлениям присваивается знак минус (-).

ЙО — это свет, мужское, «приходящее», положительное. Эти два качества дают широкий потенциал для возникновения первой двойственности. Подготовив фундаментальный раскол в космическом Единстве, они также дали путь превращению чистой **ЭНЕРГИИ** в **МАТЕРИЮ**. Из **ОДНОГО** образовалось **ДВА** и эти два проявления, как и в электричес-

тве, в котором существуют заряды электрона и протона, получили знаки (+) и (-).

Естественно, что ниндзя смоделировали свое знание концепции **ИН — ЙО — ДО** в основе своей практической стратегии. Чтобы объединить все вещи в одном универсальном источнике и развить этот подход на бесчисленное множество вещей, они ставили **ВСЕ** в определенном соотношении друг с другом. И в зависимости от того, с какой точки зрения рассматривается это соотношение, различные элементы проявляются в нем с разным «удельным весом». Последние, тем не менее, продолжают существовать далее, принимая, однако, совершенно другое определение в Общем. Практические методы нин—дзютсу **ТЭН — ЧИ — ДЗИН** (Небо — Земля — Человек) определяют три основных пути, чтобы определить изменения этих соотношений. Но поскольку для описания методов нам потребуются еще некоторые понятия и знания, мы вернемся к ним в конце этой главы, а пока обратимся к другим сторонам многогранного мистического учения **НИН — ПО МИККЕ** — традиции тайных знаний Ночных Воинов — ниндзя.

Согласно древней тантрической традиции, нашедшей свое место в багаже знаний ниндзя, Универсум (**ДО** по яп. или **ДАО** по кит.) проявляет себя в двух фундаментальных свойствах: в **ДВИЖЕНИИ** и в том, в чем происходит движение, т.е. в **ПРОСТРАНСТВЕ**.

Это пространство называется **КУ** (Пустота) и представляет собой то, благодаря чему вещи входят в круг видимого явления или, другими словами, начинают обладать протяженностью или телесностью. Как то, что содержит все вещи, **КУ** соответствует трехмерному пространству нашего чувственного восприятия. Природа Пустоты, однако, не исчерпывается этой трехмерностью; она также включает в себя **ВСЕ** возможности движения — не только физические, но и духовные: она включает в себя **БЕСКОНЕЧНЫЕ ИЗМЕРЕНИЯ**.

Принцип движения называется **КИ** — дыхание жизни, всемогущий, всепроникающий ритм Универсума, в котором творения мира и его разрушения следуют одно за другим подобно вдоху и выдоху в человеческом организме, и в котором движение солнца и планет играет роль, подобную циркуляции крови и токов психической энергии в человеческом организме. Все силы Универсума, подобно силам человеческого ума — от высшего сознания до глубин

подсознания — есть модификации КИ. Слово «КИ» поэтому нельзя истолковывать как физическое дыхание (как это делается в большинстве книг о боевых искусствах), хотя дыхание (КИ в узком смысле слова) есть одна из многих функций, в которых эта универсальная изначальная энергия проявляет себя.

Хотя в высшем смысле, КУ и КИ не могут быть разделены, поскольку они обуславливают друг друга подобно «Верху и Низу» или «Правому и Левому», в сфере практического опыта можно увидеть и различить преобладание одного или другого принципа.

Все сформулированное и получившее пространственное выявление за счет обладания протяженностью, выявляет природу КУ. Поэтому пустота является главным из Пяти Первоэлементов (ГО-ДАЙ) или агрегатных состояний, Четыре остальных являются лишь его модификациями, (см. ниже)

Все динамические качества, т.е. все, что вызывает движение, изменение или трансформацию, выявляет природу КИ. Все телесные или психические процессы все физические или духовные силы - от функций дыхания, циркуляции крови и нервной системы до функций сознания, ментальной деятельности и всех более высоких духовных изменений - есть модификации КИ.

В своей грубейшей форме КУ является как материя: в своей тончайшей форме она незаметно вливается в область динамических сил. Например, элемент «Огонь» или пламенное состояние, является как материальным, так и энергетическим. КИ, с другой стороны, проявляется в таких телесных функциях как дыхание, пищеварение и т.д., а также является причиной физического и психического тепла.

Если бы это было не так, то взаимодействие тела и ума, духовных и материальных сил, материи и сознания, органов чувственных объектов и т.п. было бы невозможно. Это именно то взаимодействие, которое использует воин - ниндзя в своей боевой практике и медитации. Центры психокосмических сил в человеческом теле и соответствующие им органы соотносятся с модификациями КУ, т.е. с Великими Первоэлементами; в то время как токи энергии, которые протекают через них (или в них задерживаются), трансформируются и распределяются ими, представляют модификации КИ.

Теперь перейдем к описанию тории ГО-ДАЙ, или «Пяти

Великих Первоэлементов». Что они из себя представляют?

КУ — «ПУСТОТА», или проявление субатомарной энергии; «ничто», из которого происходят формы всех вещей

ФУ — «ВОЗДУХ», или газообразный элемент

КА - «ОГОНЬ», или элемент, содержащий энергию

СУИ — «ВОДА», или жидкий (текущий) элемент

ЧИ - «ЗЕМЛЯ», или твердый (скрепляющий) элемент

Сотворение Вселенной на основе этих элементов можно представить таким образом: в КУ, Пустоте, существовали различные поляризации, которые привели к сильному электромагнитному взаимодействию и сцеплению. Эти образования превратились затем в атомы и перешли в газообразное состояние — ФУ. При взаимодействии различных газов между собой образуется КА — субстанция, КА — уровень. Затем отдельные молекулы конденсируются в субстанцию СУИ, жидкость. Позднее они крепко соединяются между собой, образуя состояние ЧИ, или землю (твердую материю). Изучая телесные чувственные, интеллектуальные или духовные свойства человека, мы можем найти способ сопоставить те или иные свойства с различными элементарными свойствами Первоэлементов.

Можно начать классификацию и наоборот, с ЧИ - ступени, как с самого первого и самого прочного.

Часто молекулы и атомы в них представляют в виде Вселенных с собственными галактиками и солнечными системами. В любом целостном виде искусства и знания человек может найти модель целой Вселенной. Ниндзя, изучая взаимоотношения между основными Первоэлементами Природы, постигает таким образом самого себя. Он приближается к познанию собственной природы, приходит к равновесию и увеличивает собственные силы, находя ответы на вопросы, поставленные перед ним жизнью.

В организме человека элемент Земля (ЧИ) представлен костями, зубами, мышцами и другими плотными органами. СУИ. Вода представлена текущими в теле жидкостями и составляет гибкие, подвижные свойства тела. КА, Огонь, ощущается как тепло, выделяемое телом (т.н. метаболизм). ФУ, Воздух, выражается в дыхании и связан с его циклом — вдохом и выдохом, а также с другими внутренними процессами, протекающими в человеческом организме с различными газами. КУ, Пустота, проявляется в голосе, речи и способности понимать других людей.

Со смертью указанные элементы покидают тело в обратном порядке. Прежде всего у человека пропадает способность воспринимать и общаться с другими людьми. Затем пропадает способность к дыханию. Вместе с потерей умирающим телом тепла, тело покидает субстанция КА, Огонь, и вместе с высыханием покидает тело жидкость, или СУИ. И наконец, в теле остается только самый прочный элемент, ЧИ, Земля, который сохраняется дольше всего.

Система ГО-ДАЙ (Пять Первоэлементов) кроме материального выражения (модификаций КУ), имеют и выражение в нашем сознании (проявление взаимодействия КИ и КУ), которое наглядно проявляется в том, как мы ощущаем себя (психически, интеллектуально или физически). Эти выражения могут уменьшаться или увеличиваться в нашем сознании, что сами мы можем оценить как «расположение» или «упадок» духа.

На ступени элемента Земля, низшего из Пяти Первоэлементов, мы ощущаем крепость нашего собственного тела и собственную стабильность. Любое изменение или движение кажется ненужным и надо всем преобладает мысль оставить дела и положение вещей такими, как они есть. Лучшим примером этой категории является скала: она не сдвигается и не изменяется без влияния со стороны других элементов. Когда наша личность подвержена влиянию этого принципа, мы стремимся определить свое собственное место для каждой вещи. Центр элемента ЧИ (Земля), находится в основании позвоночника (соответствует *plexus pelvis* в западной физиологии); он находит, свое выражение в красном цвете (о соответствиях цветов, звуковых тоналностей, вкуса и т.п. см. в книге «МАГИЯ ВОЙНЫ»).

На уровне элемента Вода, следующего по рангу после элемента Земля, чувства человека и его телесные свойства становятся текучими и изменчивыми. Реакции на физичес-

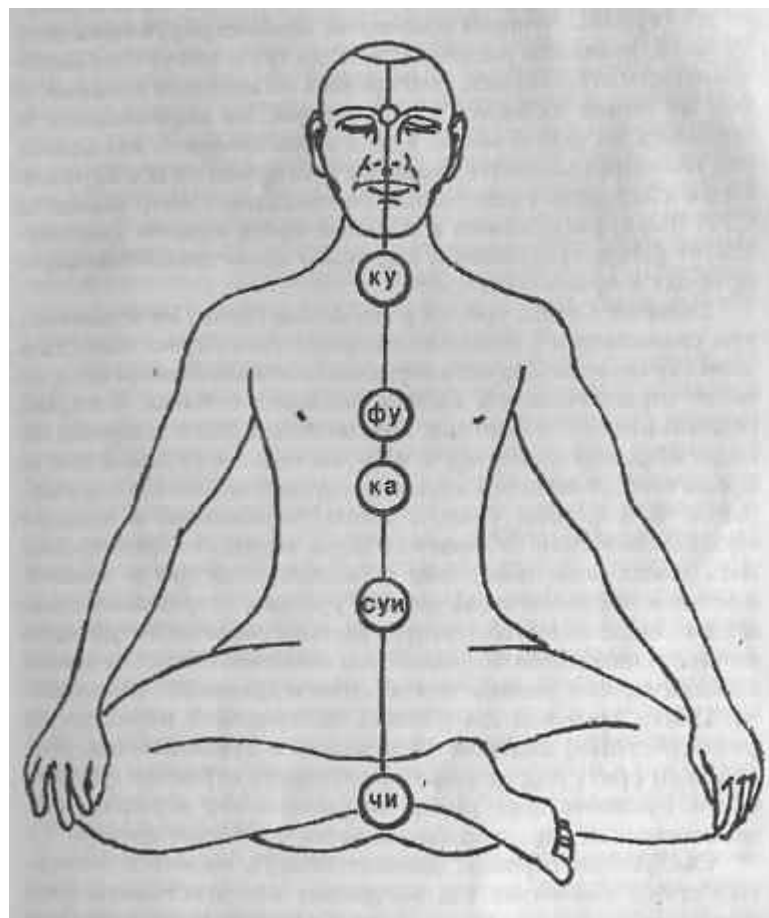


Рис. 3 Расположение психических центров по системе Го-дай в организме человека.

кие изменения и хорошая приспособляемость характеризует эту ступень. Лучшим примером, демонстрирующим этот уровень, являются растения: они растут и могут при необходимости отклоняться, реагировать на внешнее влияние, и тем не менее являются стабильными, не перемещаясь и оставаясь на одном месте. Когда наша личность находится под влиянием элемента Воды, мы реагируем на все окружающее и находимся в состоянии меланхолии. Центр элемента СУИ (Вода) расположен в верхней части живота (соответствует *plexus epigastricus*) и выражает свою эмоциональную природу в оранжевом цвете.

Элемент Огонь, третий в иерархии Пяти Первоэлементов, связывается с нашей агрессивностью. Агрессивность в этом случае означает активную, экспансивную энергию и не несет отрицательного, насильственного оттенка, который обычно имеет это понятие. При влиянии этого элемента на наше мироощущение мы чувствуем тепло и дружелюбие и, кроме того, появляется желание подчинить себе все окружающее (в хорошем смысле этого выражения, в смысле «подвластности»). Элементом Огня можно охарактеризовать диких животных: они обладают памятью и способностью к мышлению (на разном уровне), устраивают свою жизнь самостоятельно и ищут счастья и радости. Когда наша личность находится под влиянием элемента Огня, мы полны самоощущения динамической силы и духовного потенциала. Центр элемента КА (Огонь), являющийся переходным (перекрестным) центром физических и духовных сил, расположен сразу под окончанием нижнего отростка грудной кости (соответствует *plexus solaris*) и его агрессивный, экспансивный характер связывается с желтым цветом.

Следующая ступень, элемент Воздух, является четвертым среди элементов. Он заставляет нас чувствовать наш интеллект и доброжелательность. Следствием его являются любовь и мудрость. Лучшим проявлением этой ступени является человек: он может предусматривать, размышлять и любить. Когда наша личность находится под влиянием элемента Воздуха, мы чувствуем сострадание и внимание окружающих нас людей, и очень сильно проявляется социальная природа человека. Центр элемента ФУ (Воздух) расположен в средней части грудной клетки (соответствует *plexus cardialis*); его человеческая природа сконцентрирована в зеленом цвете.

Высшим и наиболее могущественным из элементов

является элемент КУ, или Великая Пустота. Ранее этот элемент в восточных учениях назывался термином «Эфирная субстанция», теперь ее называют скорее «Субатомарной структурой». Из невидимых энергетических частиц состоят атомы, которые, как уже отмечалось, связываясь между собой составляют весь материальный мир вещей. В личности человека этот элемент повышает способности и движущие силы, а также потенциалы, даваемые каждым из других, более низких элементов. Его можно было бы назвать «катализатором» для более яркого проявления характерных эмоциональных состояний. Центр элемента КУ (Пустота), расположен в горле (соответствует *plexus cervicus*); его движущая сила связана с голубым цветом.

Забегая немного вперед для того, чтобы читатель не забыл, что он все еще читает книгу об искусстве ниндзя, а не только о восточной метафизике, я хочу перейти ненадолго к собственно боевым методам воинов-синоби. Каждая из боевых техник ведения поединка в Тогакурэ-рю нин-дзютсу связана с определенным из Пяти Первоэлементов организации материи и духа (ГО-ДАЙ-НО КАТА). Боевая техника ниндзя является всеохватывающим методом, который объединяет в себе все доступные виды единоборства: работу с палкой, рукопашный бой, метание лезвий и работу с ножом, использование бросков, удушений и болевых захватов, психологическое давление и манипулирование. Заметим, что все эти виды техники распределяются по ступеням (здесь приводится лишь очень краткая информация, о боевых методах, стратегии и тактике читайте в последующих книгах: «ОДУШЕВЛЕННОЕ ОРУЖИЕ», «НИН ГУ», «ТАЙНАЯ ВОЙНА» и др.).

ЧИ-НО КАТА (форма Земли) — Вы принимаете устойчивую стойку и останавливаете натиск противника, который не может оказать на Вас никакого воздействия. Вы знаете, что Ваша сила неодолима. Ваши движения исходят из бедер, как вздо-до или каратэ. Ваш противник чувствует, что он атакует каменную стену. Вы неуязвимы для любого нападения.

СУИ-НО КАТА (форма Воды) — Вы непрерывно в движении, используя пространство и совершая для выполнения этой цели быстрые, неожиданные движения. Вы знаете, что Ваши подвижность и гибкость движений обескураживают противника. Сознание и движение исходят из нижней части живота (ХАРА), по концепции, принятой в

айкидо. У противника создается впечатление, что ему приходится бороться с океанскими волнами. При его наступлении Вы отступаете назад и неожиданно контратакуете его.

КА-НО КАТА (форма Огня) — Вы атакуете противника с дикой неукротимой настойчивостью. Чем сильнее его атаки, тем настойчивее вы реагируете. Чем большую силу он направляет против Вас, тем больше Ваша готовность следовать ему. Сознание и движущая сила движения в этом случае исходят из солнечного сплетения. Противник видит, что ему приходится сражаться с лесным пожаром. Чем сильнее он пытается сбить огонь, тем выше он поднимается и ярче пылает, становясь все более грозным.

ФУ-НО КАТА (форма Воздуха) — Вы боретесь, опираясь на оборону. Вы защищаетесь, не нанося большого ущерба сопернику. Этим Вы можете сохранить достаточно сил, чтобы обескуражить противника, не нанеся ему вместе с тем никаких серьезных повреждений. Ваши контратаки опережают его движения и подавляют его даже без блокировок его атак. Центр сознания и движения находится в этом случае в области сердца. Здесь находится пружина той молниеносной легкости, которую мы наблюдаем в боксе, когда соперники обмениваются ударами, танцуя и подпрыгивая как на пружинах при атаке. Противнику кажется, что он дерется с ветром. Вы неуловимы, время от времени засыпая ему глаза жгучим песком, чтобы заставить его отказаться от своих намерений.

КУ-НО КАТА (форма Пустоты) — движущие силы, под влиянием которых Вы обращаетесь к этому элементу, позволяют Вам выполнить свое задание при помощи Мысли, Слова и Поступков (**САНМИТСУ**), не прибегая к борьбе. Не появляется ни одного соперника, поэтому отпадает потребность в борьбе.

Практически в каждом конфликте или поединке проявляются эти базовые тенденции. Будь это кулачный бой, автогонки или словесная перепалка, центры реакций тела остаются теми же и в каждом случае могут давать адекватные или неадекватные реакции. Нельзя концентрироваться на самообороне различными методами или на их духовной основе, или на поиске их первооснов — это неверно. Эти различные категории допускают только один-единственный вариант мысли и способа действия. Это только ярлыки нашего реагирования на постоянно меняющийся мир, с помощью которых его можно классифицировать. Хороший

результат можно получить, если правильно учтены все обстоятельства данной ситуации. Если какого-либо чувства или ощущения недостаточно, чтобы составить целостную картину, то может возникнуть неправильное действие. Следующие примеры помогут нам в попытке классификации телесных, эмоциональных, механических и интеллектуальных различий в пяти символических определениях **ГО-ДАЙ**:

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

ЗЕМЛЯ

Вы — ученик старшего класса школы и неожиданно оказываетесь перед (одному Вам известному) тринадцатилетним скандалистом, с которым Вы давно хотите свести старые счеты. Вы чувствуете себя хозяином положения и действуете с позиции силы, нисколько не задумываясь о возможных опасностях.

ВОДА

Поздно ночью Вы находитесь в пустом вагоне электрички, как вдруг на одной из пустынных станций туда же вваливается огромного роста и мощного сложения пьяный мужчина. Он замечает Вас и с наглой иронической ухмылкой направляется к Вам. Вы чувствуете себя полностью в его власти.

ОГОНЬ

Вы встречаете на улице негодяя, который несколько дней назад так избил Вашу мать, что она была без сознания доставлена в больницу. Вы чувствуете, как в Вас закипает ярость, которая заставляет забыть и выдержку и осторожность.

ВОЗДУХ

Один хороший приятель, захмелев, начинает спорить с Вами о некоем непонимании и уже начинает пус-

кать в ход руки. Вы сочувствуете ему, ограничиваетесь умеренной обороной и отказываетесь от ответных действий.

ТЕЛЕСНЫЕ «ЦЕНТРЫ СИЛЫ» (ИСТОЧНИКИ ДВИЖЕНИЯ)

ЗЕМЛЯ	Бедра и ягодицы
ВОДА	Нижняя часть живота и область пуповины
ОГОНЬ	Солнечное сплетение
ВОЗДУХ	Центр грудной клетки и область сердца

ИСТОЧНИКИ ДИНАМИКИ ТЕЛА

ЗЕМЛЯ	Сила мышц и сухожилий
ВОДА	Использование массы тела
ОГОНЬ	Внутренняя энергия
ВОЗДУХ	Умиротворенность

ОБРАЗ ВАШИХ ДЕЙСТВИЙ В БОЮ

ЗЕМЛЯ	Ничто не может Вам повредить или ранить. Вы стоите, как скала во время прибоа
ВОДА	Вы кажетесь неуловимым и в то же время готовы к встречной атаке.

ОГОНЬ

Вы не можете удержаться. Нет никакой возможности прервать или отразить Ваши бурные атаки.

ВОЗДУХ

Вы подобны вихрю. Вы кружитесь вокруг противника, захватывая и предупреждая его атаки даже до того, как они проводятся им.

ХАРАКТЕРНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА

ЗЕМЛЯ	Вверх и вниз
ВОДА	В стороны
ОГОНЬ	Вперед и назад
ВОЗДУХ	Вращательные движения вокруг оси тела

ХАРАКТЕРНАЯ РАБОТА НОГ

ЗЕМЛЯ	Вы твердо стоите на земле. Вы неподвижны.
ВОДА	Вы выполняете зигзагообразные движения назад, в стороны и по диагоналям с тем, чтобы атака противника прошла в стороне.
ОГОНЬ	Вы бежите или скользите вперед и по возможности давите на противника по направлению Вашей атаки.
ВОЗДУХ	Вы выполняете кругообразные, скользящие уклончивые движения.

В данных примерах отсутствует графа для классификации элемента КУ, потому что он не дает никакой четкой реакции для его характеристики. КУ - это действенный потенциал человека. Он не проявляется непосредственно в

каждой ситуации: это энергия, с которой могут проявляться свойства других элементов.

Вызвать проявление центра Пустоты можно голосом. Этим же способом можно придать окраску и добавить влияния других элементов, что часто делается бессознательно. Проявление элемента Земля можно облегчить при помощи спокойного, «тяжелого», приказного и авторитетно звучащего голоса. Глубокая вибрация и гортанная тональность голоса придают ему силу и достоверность звучания. Под влиянием элемента Вода голос становится сексуальным, чувственным и сильным. Голос под влиянием элемента Огонь становится теплым, светлым и одухотворенным со следами веселой агрессивности; он может указывать на агрессивность или истерию. Под влиянием элемента Воздух голос становится высоким, мягкой тональности и жизнерадостно звучащим.

Когда голос человека не совпадает с влияющим на него активным центром, то в голосе говорящего появляются небольшие изменения, которые вызывают у слушающего замешательство и чувство несоответствия. Даже нетренированный человек понимает, что с голосом что-то не то, что он звучит как-то неестественно. Поэтому, например, слова любви, произнесенные под влиянием элемента Вода, воспринимаются как сладострастие; приказы, отданные голосом элемента Воздух, оставляют впечатление слабости. ГЛУБОКОЕ СООТВЕТСТВИЕ между телесными центрами и управляемым голосом позволяют ниндзя понимать других и оберегают от того, чтобы самим быть неправильно понятыми.

Как пример проявления КУ-элемента можно представить себе состояние практикующего медитацию ДЗЭН. Этот тип людей живет концентрированно, «здесь и теперь»; они всегда хорошо выглядят, в хорошем расположении духа. Законность и религия (как, например, для элемента ЧИ) значат для них очень мало. Они не подчиняются чуждому влиянию (как элемент СУИ) и не подвержены честолюбию и страхам (присущим элементу КА), как и не руководствуются критериями «правильного» или «неправильного» (как элемент ФУ). Эта личность настолько погружена в свою природу, что невозможно обнаружить ее чувства или движения души — она контролируется ТОЛЬКО Разумом.

По другую сторону пяти свойств материи лежит другая сторона нашей личности: дух и духовные способности. Этот

шестой центр сознания находится посередине верхней части черепа. Традиционно в качестве точки его расположения называют точку между бровей (ТЭНТЭЙ — «Третий глаз» или ТАЙКИ-НО ИТТЭН «Единый центр Великого Предела»), чуть выше уровня глаз. Согласно современной физиологии, он соответствует *medulla oblongata* (продолговатому мозгу).

В мистическом учении нин-дзюцу дух представляют в виде моста, соединяющего чистое сознание с телом. Дух является исключительно механизмом интерпретации. Он классифицирует и организует поступающие в организм извне (понятные ему) картины и впечатления.

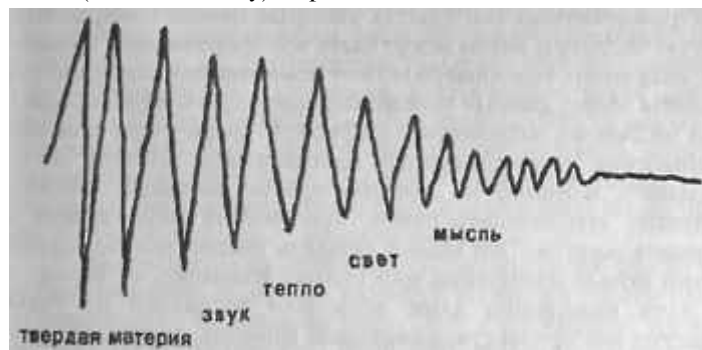


Рис. 4. Схематическое изображение вибрационной теории строения Вселенной.

Вся Вселенная проявляет себя вибрациями различных длин волн. В начале спектра находится твердая материя. Она подвержена наиболее медленным колебаниям. Движение атомов, которые составляют молекулы, мы во внимание не принимаем. Затем идут шумы, которые обладают более высокими частотами вибрации. При еще меньшей длине волн вибрации уже переходят в область тепла. Продолжая двигаться по этой шкале длин волн, мы достигнем уровня мысли, которая является наиболее высокой степенью вибраций, распространяющейся со скоростью электричества или света (возможно, даже быстрее).

Внутри данной классификации можно продолжать разделение. В группе «свет» можно выделить наиболее медленные вибрации — красные, и наиболее быстрые — «голубые». В группе «шумы» мы разделяем медленные колебания, как глубокие, громохочущие и более быстрые, как высокие,

пронзительные тона.

Интересно отметить, что качество волн и способность их передавать картины не дают разных результатов, но зависят от соответствующего приемника. Общеизвестно, что существуют звуки, которые человек воспринимать не способен, но которые совершенно понятны различным животным. Существуют цвета, которые неразличимы для насекомых или животных, но которые являются вполне конкретными для человека. Современная информационная техника соединяет нас эффективным способом, используя совершенно другие длины волн, которые ранее для этого не предназначались. Визуальные изображения передаются при помощи электромагнитных импульсов, которые имеют совершенно другую частоту и затем могут быть воспроизведены в цвете. Так, например, телекамера может показать нам поверхность планеты Марс; данные можно передать при помощи радиоволн на Землю, перевести в цифровую форму при помощи компьютера и сформировать изображение. Можно легко оказывать влияние на органы чувств человека. Можно заставить его слушать цвета, чувствовать вкус звуков и ощущать запахи. Это может придать нашей повседневной жизни новые измерения или сильно изменить ее уклад.

Хотя концепция длин волн или вибраций не была известна мистикам средневековой Японии, однако их учение также содержало понятие о единой структуре и общем истоке всего, что существует во Вселенной. Ниндзя считали твердо установленным, что все вещи обладают различными проявлениями одного и того же универсального источника (см. выше о понятиях КУ и КИ), сейчас современные ученые говорят, что все сущее имеет свое место на шкале вибраций (в принципе, это одно и то же). Эта установка стала исходным пунктом для того, чтобы считать, что ничто в мире не может существовать отдельно само по себе. Это дает нам широкое поле для деятельности в смысле возможности установления тонкого и достаточно точного контроля надо всем окружающим, так как мы знаем о существовании этой возможности.

Воин-ниндзя использует свой дух для того, чтобы замечать, делать видимым и влиять на свое окружение, в котором он улавливает мысленные волны определенной частоты, в зависимости от обстоятельств. Ниндзя начинает тренировку с более простых упражнений, которые дают понятие об используемых методах; затем он развивает последовательно

силу своего духа, чтобы улучшить ясность своих мыслей и укрепить волю. В качестве первого шага ниндзя осознает, в какой мере органы чувств гипотупляются. Устранение этой плохой тенденции и дополнительная тренировка органов чувств дают начало развитию духа, который дает нам способность направить наши силы на занятия чистым искусством и работать для него.

Это искусство познания тесно связано с сознанием, присущим животным, и которое в меньшей степени свойственно человеку. Животное значительно отличается от человека в осознании настоящего, — прошлое и будущее очень мало задевает его. Его сознание не подвержено влиянию воспоминаний о прошедшем или заглядыванию в будущее — а это дает простор для замечания мелких, тонких ощущений, которые люди либо совсем не замечают, либо вытесняют их из восприятия. Наличие инфракрасного и ультрафиолетового источника, космические лучи, движения атмосферы и магнитные поля принадлежат к реальностям мира животных так же, как дорожные знаки, вывески магазинов, написанные или произнесенные слова — для человека. Первые пять упражнений, описанных ниже, являются первой ступенью этого искусства.

Первым шагом на пути к контролю над своей личностью и применением своих сил является познание своего тела и окружающего влияния на него. Пять упражнений, направленных на сознательную концентрацию на чувствах, при правильном их выполнении дадут Вам возможность самостоятельно продвинуться на этом пути. В последующих книгах нашей серии мы еще не раз вернемся к подобным методам — с каждой ступенью усложняя и углубляя процесс развития и самопознания.

Следующие четыре упражнения будут служить другой важной цели при изучении нин-дзютсу — установлению в естественном состоянии, каким из Первоэлементов управляет человек в данный момент и методам управления этими состояниями при помощи системы ГО-ДАЙ КОКЬЮ-ХО КЭТСУ-ИН — Методов управления сознанием при помощи дыхания и контроля внутренней энергии в соответствии с принципами Пяти Первоэлементов. Тренировка в боевой подготовке основывается на базовых движениях корпуса, чтобы добавить к ним специфические боевые элементы. Если мы познали естественную природу нашего физического тела, мы можем заставить себя принять неес-

тесгвенные, не свойственные для нас положения, чтобы убедиться, насколько сложно, если не невозможно вообще, это сделать. Затем, когда мы убедимся, что не стоит склоняться к принятию неестественных положений тела (стойкое, приемы и т.п.), наступает время, чтобы перейти к сведению воедино тела, духа и чувств: и мы увидим, сколько неудобств и потерь мы терпели ранее без этого.

Эти упражнения для формирования духовного состояния плотно связывают между собой задачи самопознания и общей изменчивости, которые присутствуют в философии нин-дзютсу. Многие другие боевые искусства, а также пути просветления требуют от своих последователей выполнения телесной аскезы для достижения нужного результата. Чувства и телесные потребности кажутся преградой в том, чтобы достичь успеха в поисках Универсума, становящегося целью трансценденции. Хорошая еда, сексуальное чувство и чувственные наслаждения должны отвергаться их адептом. В таких системах все проявления человеческой личности считаются грехом, который необходимо искупить, а сама личность, чувства и желания должны всемерно подавляться.

Образ жизни, рекомендуемый нин-дзютсу, использует тело и способности чувств как орудия для достижения самопонимания. Чтобы проявить свои способности, они должны максимально и всесторонне использоваться. Любой духовный метод который уменьшает или отрицает телесные нужды и наклонности, считается с этой точки зрения неправильным и должен быть отброшен, когда достигнут уровень действительного духовного раскрытия. Учителя нин-дзютсу открывают для развития весь организм, со всеми его от природы данными взаимными равновесиями и крайностями. Каждая система, будь то боевое искусство или религиозное течение — если она предписывает страдание, самоотречение, принуждение и отказ от жизненных радостей для достижения трансцендентной мудрости — является бесчувственной и грубо кастрированной.

УПРАЖНЕНИЕ 1: ступень элемента ЗЕМЛЯ (ЧИ)

Проснувшись утром, оставьте глаза закрытыми и осторожно втяните в себя воздух, ощущая все запахи. Вы можете почувствовать, например, аромат кофе или запах жарящегося омлета, или же такие тонкие следы запаха, как запах шариков от моли, исходящий от одеяла. Вы остаетесь в

постели около двух минут и исследуете все запахи, которые исходят от окружающих Вас предметов. Когда Вы встанете, скажите себе, что сегодня Вы весь день будете замечать все, даже самые слабые запахи, которые окружают Вас. Вполне вероятно, что однажды Вы обнаружите, что палитра воспринимаемых Вами запахов значительно расширилась. Постарайтесь ВСЕ запахи, известные и неизвестные Вам, запомнить. Не оценивайте разные запахи и впечатления от них, не делите их на «хорошие» и «плохие». Просто запомните их и те ощущения, которые Вы от них получили. Нужно учесть, что странным образом запах, который обычно кажется Вам плохим, может вдруг оказаться приятным. Закройте глаза, чтобы лучше ощутить тонкое ощущение и подождите, чтобы привыкнуть к нему. Не ограничивайте себя только лежащими на поверхности, близкими и знакомыми запахами, такими, как цветы или выхлопные газы. Исследуйте свой телевизор, перед которым Вы сидите по вечерам, Ваш карандаш, которым Вы пишете или ковры на Вашем полу. Запомните впечатления, которые вызвали у Вас эти запахи. Остановитесь иногда среди дня, чтобы тихо подышать. Выпрямите позвоночник, дышите через нос, глубоко втягивая воздух в легкие, живот выпятите как можно больше, на мгновение оставьте легкие заполненными и затем выдохните. Выдох проводите через нос, до полного вытеснения воздуха из легких.

УПРАЖНЕНИЕ 2: ступень элемента ВОДА (СУИ).

После того, как Вы в течение нескольких дней выполняли упражнение 1, можете переходить к упражнению 2. Проснувшись утром, оставьте глаза закрытыми и постарайтесь сконцентрироваться на своих вкусовых ощущениях. Проведите языком внутри полости рта, ощупайте им зубы и губы, приоткройте рот и попробуйте на вкус воздух, которым Вы дышите или попробуйте кончиком языка костяшки своего кулака. Дайте себе одну-две минуты, чтобы разобраться в своих вкусовых ощущениях. Когда Вы встанете, повторите себе снова, что сегодня Вы будете сосредотачиваться на своих вкусовых ощущениях.

Не удивительно, если Ваши оценки Вашего вкуса изменятся. Рекомендуется, чтобы Вы пытались оценить вкусы по-новому. Внимательно относитесь к возникающим ощущениям. Ешьте медленно и внимательно. Когда это возможно,

закрывайте глаза и сосредотачивайтесь на своих вкусовых ощущениях. Не отвлекайте своего внимания во время разговора или развлечений. Жуйте каждый кусочек в три раза дальше, чем обычно. Перед тем, как что-то положить в рот, проверьте вкус, который это «что-то» имеет.

Вы сами определите, что с каждым днем каждый кусочек приобретает новый вкус. Учтите, что все, что Вы сегодня кладете в рот, имеет свой собственный неповторимый вкус.

УПРАЖНЕНИЕ 3: ступень элемента ОГОНЬ (КА).

После того, как Вы несколько дней практиковались в выполнении упражнения 2, можете перейти к упражнению 3. Проснувшись утром, откройте глаза и посмотрите на то, на что упадет Ваш взгляд. Не изменяя положения корпуса, останавливайте взгляд на различном расстоянии от себя. Просмотрите всю спальню до противоположной стены и посмотрите на свою тень. Прикройте глаза и проверьте, насколько остро Ваше восприятие. Сосредоточьтесь на Вашем одеяле, затем на объекте, расположенном на среднем или дальнем расстоянии. Дайте себе минуты две, чтобы проэкспериментировать со своими зрительными ощущениями и остротой собственного взгляда. Когда Вы встанете, скажите себе, что весь день Вы будете концентрироваться только на своем зрении.

Прикройте глаза и слегка коснитесь века кончиком пальца. Измените угол зрения и интенсивность надавливания, сосредоточившись на цветах и формах, которые Вы увидите. Вы увидите, что все ваше существование является продуктом Вашего духа, который реагирует на поступающие стимулы.

Весь день смотрите на цветовые впечатления, которые окружают Вас. Установите для себя, как влияют на Вас цвета и какой отклик находят они в Вашем сознании. Обратите внимание, какие цвета Вам больше всего нравятся и какие цвета преобладают в Вашем гардеробе. Время от времени рассредотачивайте свой взгляд, чтобы оценить только впечатление от цветовой гаммы окружающего Вас ландшафта или интерьера. Остановите Ваш взгляд на этих цветах на некоторое время и смотрите, запоминая ощущения.

Другой областью для усиления визуального познания является «новый» взгляд на знакомые вещи. Заметьте, как Вы обычно смотрите на них и отметьте для себя, как много

информации о них Вы не замечали ранее. Закройте глаза и определите, какого цвета и фасона одежда вашего знакомого на работе или в месте учебы. Представьте себе, не глядя в окно, как выглядит сегодня небо. Скажите себе, что до этого часа Вы были слепы и посмотрите на все вещи новым, свежим взглядом, как будто Вы видите их в первый раз в жизни.

Посмотрите на лица своих близких и знакомых. Не всматривайтесь в них, чтобы не смущать их, а лишь спокойно посмотрите им в глаза. Часто мы ограничиваем наши контакты, не глядя друг на друга при разговоре. Сосредоточьтесь вдни выполнения упражнения, чтобы в Ваши глаза и Ваше сознание поступила новая информация.

УПРАЖНЕНИЕ 4: ступень элемента ВОЗДУХ (ФУ).

Когда в течение нескольких дней Вы выполняли упражнение 3, то можете переходить к упражнению 4. Проснувшись утром, не открывайте глаза и мгновенно оцените состояние своего тела и те ощущения, которые оно испытывает от окружающей среды (тепло, холод, трение и т.п.) Прочувствуйте свое тело; затем, не шевелясь, сосредоточьтесь на своих тактильных ощущениях. Итак, ощущение веса внутренних органов, положение конечностей, тепло и прикосновение вашей партнерши или партнера — все это Вы ощущаете. Дайте себе примерно две минуты времени, чтобы определить все ощущения своего тела. Когда Вы встанете, скажите себе снова, что сегодня Вы весь день будете уделять внимание тактильным ощущениям.

На протяжении всего дня используйте каждый удобный случай, чтобы обратить внимание на тактильные ощущения своего тела. Вы определите, что любое ощущение, которое Вы в нормальном состоянии считаете неприятным, — может стать для Вас вполне приемлемым. Скажите себе, что сегодня любое касание будет для Вас благоприятным и полезным (в смысле самопознания). Обратите внимание, как на Вас отразятся колебания температуры в теплую и холодную стороны. Дайте себе отчет обо всех движениях мышц, происходящих при дыхании, жевании или переноске тяжелых вещей. Заметьте то ощущение, которое производит одежда на Вашем теле. Если Вы едете в транспорте, обратите внимание, как ведет себя Ваше тело при наборе скорости, при давке или резком торможении.

Однажды днем отыщите тихое местечко. Лягте на спину, расслабьтесь и оставьте в стороне проблемы дня, сосредоточившись на своих ощущениях. Закройте глаза и глубоко дышите. Вскоре Вы почувствуете, что воздух проходит в самую глубину живота и легкие расправляются настолько, насколько это возможно. Повторите это глубокое дыхание дважды или трижды, чтобы очистить свой дух и легкие. Затем начните расслаблять свое тело. Начните с солнечного сплетения и следите за тем, как расслабление оттуда начинает распространяться по всему телу. Ваше сознание проходит через тело и расслабляет каждый мускул, которого достигает. В конце расслабляются пальцы рук и стоп, и все тело находится в состоянии мышечной релаксации. Затем внезапно напрягите все мышцы. После этого выдохните и расслабьтесь еще раз. Несколько повторений позволят закрепить ощущение, что Ваше тело представляет собой сонную тяжелую массу. Начинайте этот процесс с пальцев рук и ног и обрабатывайте медленно к центру тела. Прочувствуйте расслабление каждого мускула.

На протяжении всего дня проводите расслабление своего лица, плеч, живота и бедер и запоминайте ощущения. Распознавайте особенности этих ощущений и научитесь расслаблять затем каждую мышцу по собственному желанию.

УПРАЖНЕНИЕ 5: ступень элемента ПУСТОТА (КУ).

Выполняя в течение нескольких дней упражнение 4, переходите к следующему. Проснувшись утром, оставьте глаза закрытыми и прислушайтесь к звукам, которые доносятся до Вашего слуха. Это может быть грохот Вашего будильника или далекий шум с улицы. Возможно, что Вы вообще ничего не услышите. Оставьте глаза закрытыми на пару минут и послушайте, какие шумовые изменения произойдут в Вашем шумовом фоне за этот промежуток времени. Когда встанете, скажите себе, что сегодня Вы будете особенно внимательно относиться к шумам, доносящимся до Вашего слуха.

Обратите внимание на звуки голоса, которые направлены к Вам от какого-либо лица. Оцените, какова высота тона сила звука и способ произношения. Оцените также, как влияют эти звуки на Вас — положительно или отрицательно. Оцените тональность, в которой звучит Ваш собственный

голос, читая вслух отрывки из этой книги. Сравните затем тональную окраску Вашего голоса с душевным состоянием, в котором Вы находитесь в этот момент. Если бы это был голос врага, как бы Вы охарактеризовали его звучание?

Ваши телесные реакции на музыку дают еще одну область для анализа Вашего чувства тональностей. Прослушайте какое-либо музыкальное произведение. Затем сядьте, расслабьтесь, и с закрытыми глазами дайте музыке проявить свое влияние на Вас. После этого определите реакцию различных частей тела на это музыкальное произведение. Вполне вероятно, что никакой реакции Вы не заметите вообще; также обратите внимание на это. Могут автоматически возникнуть сцены или картины, которые подходят (ассоциируются) к этой музыке.

Раз в день отыщите место, в котором не слышны никакие шумы. Расслабьтесь на несколько минут и вслушивайтесь в тишину. При этом Вы услышите ЗВУК ТИШИНЫ, который всегда присутствует в ней и на который обычно человек не обращает внимания. Послушайте, как звучит тишина.

Как логическое продолжение искусства связывать чистые телесные ощущения с духовными процессами, изучающий нин-дзюцу познает связь духовной активности с постановкой дыхания и, затем, с умением канализировать потоки внутренней энергии путем замыкания пальцев рук в определенные положения (КЭТСУ-ИН). Таким образом он становится хозяином силы и энергии собственного тела и может приспособлять свое расположение духа к каждой конкретной ситуации (что очень важно для реальных боевых действий ниндзя и, кроме того, может не раз пригодиться в обычной повседневной жизни с ее постоянными стрессами, конфликтами и т.п. факторами)

Этот выбор духовного состояния позволяет ниндзя без сопротивления входить в любую ситуацию и дает ему способность изменять её, придавая течению вещей нужную направленность

УПРАЖНЕНИЕ 6: ступень элемента ЗЕМЛЯ (ЧИ).

Если ниндзя чрезмерно возбужден и обеспокоен или его чувства чем-то спутаны, он использует методы контроля

дыхания и духовного воображения для того, чтобы успокоить свои чувства и вернуться на реальную почву.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите медленно. Наполняйте полностью свои легкие, для чего полностью выпячивайте живот при вдохе. Вдох должен длиться около восьми секунд. Не перекрывайте дыхательные пути после заполнения легких и выпячивания живота — просто свободно выдохните, пока полностью не вытесните из них весь воздух. Выдох также должен продолжаться около восьми секунд.

Во время дыхания представьте себе, что все Ваше тело пустое внутри, представляя из себя свободную от чего бы то ни было емкость. Во время вдоха Вы чувствуете, как воздух заполняет всю эту емкость, начиная от шеи и дальше вниз. Вы должны очень четко почувствовать, как воздух опускается до «дна» Вашего корпуса. Его давление при вдохе приходится на половые органы и низ живота, оказывая массирующее воздействие на гормональные железы этой части организма. Важно полностью заканчивать процесс вдоха и выдоха из легких, чтобы оба движения непрерывно следовали друг за другом.

Возможно, Вам поможет, если Вы будете держать перед собой ментальный символ элемента Земли. Закройте глаза и представьте себе горную цепь в непо потревоженной природе. Найдите самую высокую вершину и поместите себя на нее. Ноги свесьте по сторонам скалы, как будто Вы сидите между горбами верблюда. Почувствуйте твердость камня внутренней поверхностью бедер и седалищной частью и представьте себе, что камень крепко держит Вас. Нижняя часть тела все больше и больше срастается с камнем, становясь его частью. Представляйте себе эту (или ей подобные, которые в Вашем сознании ассоциируются с качествами элемента Земли) картину одновременно с дыханием, чтобы успокоиться и вернуть самообладание в стрессовой ситуации или восстановиться. Затем объединяйте оба этих действия с положением рук, соответствующим элементу Земли. Следует достичь такого уровня развития этого и последующих упражнений, чтобы простое принятие положения рук, только дыхание или ментальная картина сразу же вводили Вас в соответствующее состояние.

Примечание: это и последующее упражнения следует практиковать 2-3 раза в день по 10-15 минут (для начала)-

Лучше всего проводить хотя бы занятие в день где-нибудь в лесу или в уединенном месте в парке. Если такой возможности нет, не забывайте хорошо проветривать помещение перед занятиями. Лучшими положениями для занятий упражнениями ГОДАЙ КОКЬЮ-ХО КЭТСУ ИН являются положения СЭЙДЗА (сидя на коленях) - Фото.1; ФУДОЗА (сидя по-турецки) — Фото.2. Или просто сидя на стуле или на диване. Особенное внимание обратите на выпрямленную ненапряженную спину. Кроме того, по мере Вашего прогресса Вы можете начинать практиковать эти упражнения в любом месте и в любом положении, одновременно тренируя умение отрешаться от отвлекающих Вас факторов и силу концентрации. Но это можно делать лишь на продвинутой стадии тренировок.



Фото.1. Положение «СЭЙДЗА».



Фото. 2. Положение «ФУДОЗА».

УПРАЖНЕНИЕ 7: ступень элемента ВОДА (СУИ).

Когда ниндзя чувствует себя безучастным в собственных мыслях, медленно соображающим и неспособным говорить или спутан в своих мыслях, он использует метод контроля над дыханием и духовную картину, чтобы стимулировать свою приспособляемость и гибкость мышления - вновь приходит чувство, что мысли и восприятие чувственной информации «текут потоком».

Направьте Ваше внимание на дыхание. Медленно вдохните, ощущая полное наполнение в легких и выпячивая живот. Это дыхательное упражнение продолжается около восьми секунд. Заполнив легкие и выпятив живот, задержите дыхание примерно на три секунды. Вы должны чувствовать давление воздуха, который изнутри давит на брюшную стенку в области пупка (или чуть выше) и в нижней части спины (уровне почек). Затем выдохните, полностью расслабив легкие и мышцы грудной клетки, одновременно ощутив расслабление в нижней части живота. Расслабление этих мышц должно с силой вытолкнуть воздух из легких. Задержите это расслабление нижней части живота примерно на

три секунды и затем вновь вдохните (на протяжении восьми секунд)

Возможно, Вам поможет в выполнении этого упражнения представление ментального символа элемента Вода. Закройте глаза и представьте себе покрытый камнями океанский берег. Остановите свой взгляд на обломке камня, который лежит в полосе прибоя и на который одна за другой обрушиваются волны. Сядьте на воздушную подушку и опустите ноги до бедер в воду. Нарисуйте себе в воображении, как ощущает себя прибой и как Вы движетесь назад и вперед. Мысленно расслабьтесь и ощутите себя частью этого природного ритма.

Соедините эту картину с ритмом дыхания, чтобы повысить свою чувствительность и моральную гибкость. На продвинутом этапе практики объедините ее с положением рук, соответствующим элементу Вода.

УПРАЖНЕНИЕ 8: СТУПЕНЬ элемента ОГОНЬ (КА).

Когда ниндзя чувствует себя нерешительным, лишенным мужества и силы, или им управляет кто-то другой, он использует специальную дыхательную технику и духовную картину, чтобы вернуть себе энергию, контроль над собой и подготовить себя к активной деятельности.

Сосредоточьте свое внимание на дыхании. Расслабьте свои легкие и сократительные мышцы грудной клетки. Быстро вдохните, для чего расправьте грудную клетку Дыхательной мускулатурой. Этот вдох выполняется толчком; Вы должны ощутить давление в области солнечного сплетения. Не задерживайте воздух в легких, выдохните его, для чего надавите мышцами в области диафрагмы. Мышцы плечевого пояса и грудная клетка остаются расслабленными при вдохе и выдохе. Ограничьтесь мышцами нижней части подреберья и верхней части живота, чтобы втягивать и выталкивать воздух из тела.

Возможно, Вам поможет в выполнении этого несложного упражнения следующий символ элемента Огонь. Закройте глаза и представьте себе каменный горн посреди кузницы. Смотрите на ярко-красные угли, раскаляющие железо, становящееся мягким и ковким. Представьте себя стоящим на этих углях. Ваши легкие заменяют мехи. При каждом вдохе огонь разгорается сильнее и Вы чувствуете интенсивный жар, который проходит через Ваше солнечное сплете-

ние. Представьте себе эту картину одновременно с дыханием, чтобы Ваша духовная энергия усилилась или чтобы прийти в чувство, стать хозяином положения, когда дело дойдет до схватки.

УПРАЖНЕНИЕ 9: ступень элемента ВОЗДУХ (ФУ).

Когда ниндзя чувствует недостаточность своего интеллектуального чувства, духовное давление на себя, недостаточность сопереживания или излишнюю самоуглубленность, он пользуется специальной техникой дыхания и духовным образом, чтобы усилить чувство сопереживания и превозмочь свои низменные инстинкты.

Сосредоточьтесь на дыхании. Расслабьте легкие и грудную клетку и быстро вдохните, растягивая дыхательные мышцы грудной клетки. Воздух должен течь в Ваши легкие единым потоком. Задержите дыхание примерно на три секунды и проследите, чтобы мышцы груди при этом расслабились. Затем медленно и легко выдохните, при этом грудная клетка чуть напрягается и мышцы живота подтягиваются внутрь и вверх. Вы чувствуете, как сжимается Ваша грудная клетка. Весь цикл дыхания должен продолжаться около десяти секунд.

Возможно, Вам поможет в этом дыхательном упражнении образ элемента Воздух. Закройте глаза и представьте себя в огромном лесу. Представьте себе группы огромных деревьев, которые находятся на горном хребте и раскачиваются ветром. Представьте себя среди этих деревьев и услышите свист ветра. Ощутите его, когда он дует вокруг Вас и продувает насквозь любые препятствия. Проследите, как Ваше дыхание становится единым целым с ветром, и как Вы сами становитесь частью целостной окружающей Вас стихии.

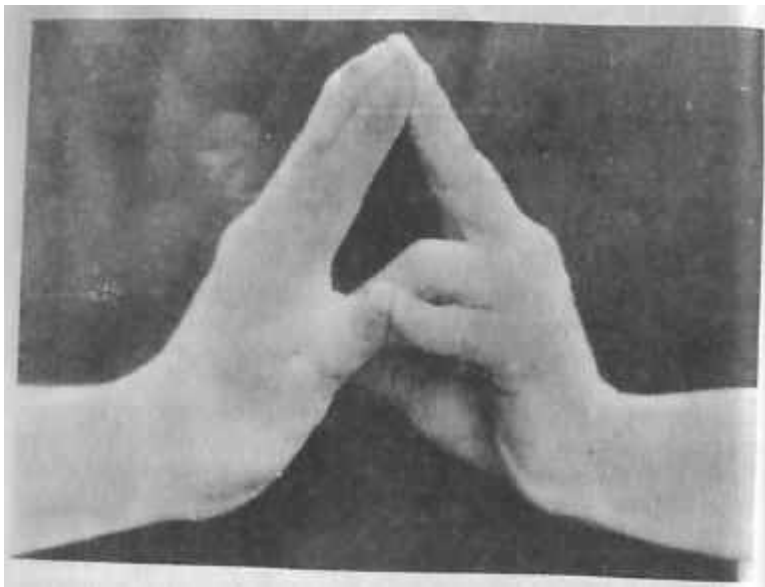
Используйте этот образ вместе с предлагаемой техникой дыхания и нижеописываемым положением рук, чтобы поднять уровень познания окружающей всеобъемлющей природы и повысить Вашу интеллектуальную оценку любой ситуации.

Различные энергетические каналы тела присутствуют в руках человека. КУДЗИ-ИН («Девять положений рук») нин-дзютсу и их варианты образуют систему, которая позволяет влиять на наше духовное состояние и изменять его при помощи течения энергии в руках. Большой палец



ЗЕМЛЯ (ЧИ)

Для того, чтобы приобрести свойства элемента ЧИ (Земля) - стабильность и силу, необходимо образовать кольцо из большого пальца и мизинца, и переплести это кольцо таким же кольцом противоположной руки (Фото. 3)



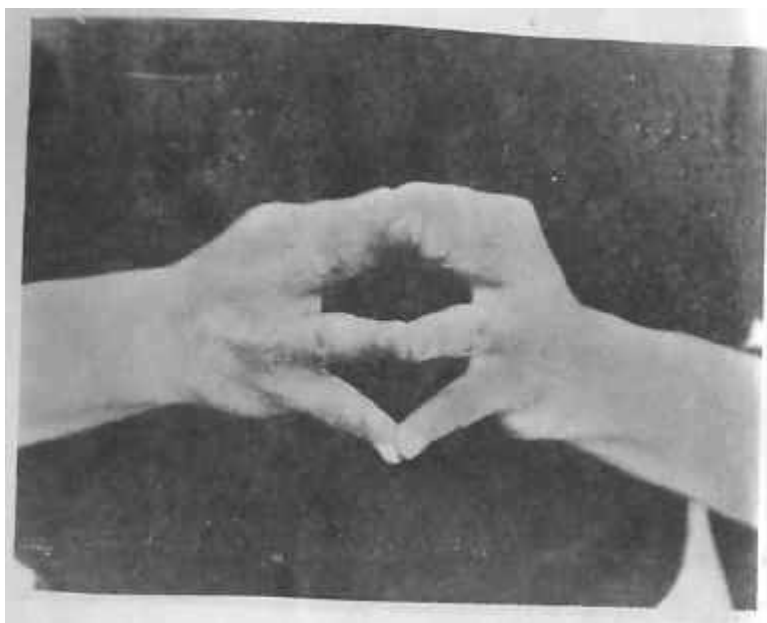
ВОДА (СУИ)

Для того, чтобы приобрести свойства элемента СУИ (Вода) — приспособляемость и мощь, нужно образовать кольцо из безымянного и большого пальцев и переплести его с таким же кольцом противоположной руки (Фото. 4).



ОГОНЬ (КА)

Для того, чтобы приобрести свойства элемента КА (Огонь) — агрессивность и жизненную энергию, нужно образовать кольцо из среднего и большого пальцев и переплести его с таким же кольцом противоположной руки (Фото. 5).



ВОЗДУХ (ФУ)

Для того, чтобы приобрести свойства элемента ФУ (Воздух) - чувствительность и действие в гармонии, нужно образовать кольцо из указательного и большого пальцев и соединить его с таким же кольцом противоположной руки (Фото. 6).

выражает КУ — элемент Пустоты, источник каждой сущности, каждый из прочих пальцев выражает один из элементов. Впрочем, я не стану вдаваться в подробности этого учения здесь, поскольку оно является одним из самых сложных (если не самым сложным), и рассказать о нем в двух словах просто нельзя, тем более неподготовленному читателю. Поэтому я советую упорным приверженцам ниндзюцу начать свои тренировки с предложенных упражнений и, если у них хватит терпения, дождаться выхода в свет последней книги серии «НИН-ДЗЮТСУ - МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ», продолжить свою практику уже на более высоком и более качественном уровне по предложенным там методикам.

Представленные в данной главе духовные образы (упражнения 6-9) не являются единственно возможными представлениями. Могут быть использованы и другие примеры зрительных образов. Это могут быть различные звери ниндзя, которые выражают четыре различных состояния — таких, как медведь (элемент Земля) или дракон (элемент Воздух). Или же визуализировать, как жизненная энергия Вашего тела перетекает в один или два психических центра, чтобы активизировать их и придать новые свойства Вашей КИ (подобно раскрытию чакр в классической йоге). Можно при выполнении дыхательных упражнений сосредоточиться на произношении определенного слова, как, например, ПРОВОРНЫЙ или ПОДВИЖНЫЙ (элемент ВОДА) или же ДЕЙСТВИЕ или ИНТЕНСИВНОСТЬ (элемент ОГОНЬ).

Каждая визуализация — это просто прием, чтобы сконцентрироваться на необходимых свойствах духовной активности: метаболизм организма и качество духовных реакций на постоянно изменяющееся влияние действительности вызываются таким образом.

В этой книге мы еще вернемся к дыхательным упражнениям ниндзя, а пока скажем, что любая чисто физическая техника дыхания ставит конкретный аспект телесного контроля. В каждом органе происходит сознательное регулирование, влияние на движение воздуха и ток крови, происходит избирательное давление на области расположения желез внутренней секреции, тело приобретает другой ритм, чтобы приспособиться к новой, внезапно возникшей ситуации.

Чтобы лучше понять действие дыхательного метода, Ужю заметить, как проявляются естественные дыхатель-

ные реакции в различных жизненных ситуациях. Обратите внимание, как изменяются ритм и глубина дыхания при стрессе, волнении, усталости или сосредоточении. Внешние факторы — реальные или просто воображаемые — заставляют проявляться специфические реакции, которые повышают активность желез внутренней секреции и изменяют ритм дыхания. Этим способом организм может приспосабливаться к целой палитре изменяющихся ситуаций. Это же процесс происходит при контролируемом изменении ритма дыхания для приведения себя в необходимое состояние, чтобы соответственно реагировать на обстоятельства.

Необходимо тренировать свою способность приводить себя в желаемое состояние и образовывать соответствующие реакции тела. Сила имеет как основу нас самих: тренировка в нин-дзютсу учитывает это и строит все упражнения на этой идее.

В заключение, как я и обещал, мы поговорим с Вами о стратегии и тактике ниндзя, неразрывно связанной со всей их философией, мировоззрением и тайными знаниями. Это поможет читателю более глубоко понять тесное взаимодействие мистического учения КИ-АЙ и боевых методов ночных воинов, которые неразделимы в этом таинственном феномене, носящем название «нин-дзютсу».

Естественно, те принципы, которые я сейчас постараюсь донести до Вашего сознания, далеко не являются исчерпывающими. Нельзя сказать, что методы ТЭН-ЧИ-ДЗИН — это вся стратегия и тактика, используемая в боевых операциях ниндзя. Существует множество других доктрин, способов и принципов, позволяющих ниндзя достигать своих целей в их специфических действиях. Однако символическая система ТЭН-ЧИ-ДЗИН наиболее ярко отражает дух искусства «Синоби», его характерную ИН-направленность. Но обо всем по-порядку.

1. ТЭН - или «НЕБЕСНЫЕ ПРИНЦИПЫ» помогают ниндзя изменить окружающий мир. Равновесие ИН и ЙО предполагает, что ниндзя должен быть именно там, где окружение должно измениться. Когда он усиливает влияние ИО в своем окружении, он усиливает уязвимость своих противников. Он усиливает жажду борьбы в своих врагах, хотя по своему положению или состоянию они не готовы к борьбе. Он заставляет противника двигаться, когда для него

было бы лучше сдержаться или же принуждает его выйти из выгодной позиции.

Усиливая влияние ИН в своем окружении, ниндзя связывает силы противника; он заставляет противника ждать, в то время как тот рвется в бой. Он заставляет противника сомневаться в достоверности полученной информации или закрывает врага в темной комнате или коридоре, где он не может проявить свое превосходство в силе.

Чтобы сознательно комбинировать пять личностных уровней (по системе ГО-ДАЙ) с сознательным контролем умственных процессов и интуитивным замечанием тонких вибраций ситуации, он должен научиться объединять мысль и личность по собственному желанию, достигая, таким образом, своей цели без усилий.

Чтобы руководить сознанием другого, нужно пользоваться либо положительными, либо отрицательными основными тенденциями. Это зависит от ситуации и от человека, которым управляют. Один соперник владеет определенной, постоянной схемой защиты и держит себя исключительно под влиянием одной из пяти базовых тенденций. Другие изменяют свое поведение в зависимости от того, как влияет на них окружение, в соответствии с чертами характера, в которых он чувствует «свой» элемент. Путем непрерывного самосовершенствования при помощи упражнений ниндзя усиливает интуитивную восприимчивость, которая необходима для определения жизненного стиля и личности своего врага (об этих упражнениях и методах читайте в последующих книгах этой серии). Когда он определяет главенствующий элемент в характере соперника, он устанавливает его сильные и слабые стороны и уже знает, как лучше его победить.

Применение этого психологического разъяснения: использование элемента Земля дает волю к борьбе и преодолению отвлекающих факторов. Противник не может сопротивляться, он отступает. Влияние элемента Вода заставляет соперника яростно совершать немотивированные, отчаянно храбрые движения и повышает его уязвимость. Использование элемента Огонь позволяет ниндзя внести страх и неуверенность в лагерь противника и, наконец, использование элемента Воздух расслабляет соперника, так как он вызывает к великодушию и сентиментальности. Элемент Пустота отвлекает честолюбивого тщеславного врага фаль-

шивой лояльностью и лестью.

Эта система влияния, которая манипулирует ходом мыслей соперника, используется лишь в кратковременных эпизодах при намечании дальней цели. Манипулирование другим человеком для того, чтобы победить его или, наоборот, заключить с ним союз, — это примеры краткосрочных целей. Как финт в боксе, который отвлекает внимание противника от основного удара, поражающего цель и при частом повторении теряет свою действенность, так и эти трюки — противник может к ним привыкнуть. Однако длительное положительное манипулирование другим человеком с далеко идущими целями выглядит плохим с точки зрения ниндзя. Непрерывная насмешка неудовлетворенного эгоизма или непрерывное подавление вспыльчивости характера может рано или поздно вывести из себя даже ниндзя с самой сильной волей.

2. ЧИ - или «ЗЕМНЫЕ ПРИНЦИПЫ» показывают другую возможность того, как ниндзя может изменить соотношения в окружающем мире. Опять-таки она основывается на равновесии ИН-ЙО, но в этот раз элементы окружающего мира остаются неизменны, а ниндзя изменяется сам.

Добавив роль ЙО в свою сторону, он ставит дружественное окружение туда, где оно может повысить его влияние на ситуацию. Если ниндзя стоит перед умелым соперником, он повысит свое собственное умение, чтобы превзойти в нем соперника. Если он сражается с более информированным соперником, чем он сам, то он постарается насколько возможно быстро открыть информационные источники чтобы быть информированным лучше соперника. Если он встретится с более многочисленным врагом, он постарается увеличить численность своего отряда.

Также можно усилить влияние ИН. В этом случае привлекаются собственные факторы риска в ситуации. Если ниндзя борется с яростным противником, он выбирает стойку к нему спиной. Если он должен переплыть бурный поток, он переплывает его в бурю. Если его тайная деятельность раскрыта, ниндзя открыто выходит на бой к врагу.

Вместо того, чтобы изменять личность или поведение своего соперника, ниндзя перепроверяет свою позицию. По состоянию своего сознания и поведения, а также реакциям он оценивает возможные исходы ситуации. С этой целью

определяются вероятные мысли и поведение соперника. Вместе с глубоким знанием пяти возможных состояний личности, наблюдая за реакциями определенного индивидуума и интуитивным учетом возможностей исхода ситуации, можно предопределить вероятный ход событий и составить собственный план поведения, чтобы достигнуть желаемого результата.

При использовании этого метода самое важное — это правильно и объективно отнестись к рассматриваемой ситуации. Нужно избегать любой опрометчивой оценки своего положения или положения соперника, путем нейтрального наблюдения тактической обстановки. Игра идет на Вашу жизнь, поэтому не позволяйте противнику извлечь выгоду из Вашего страха перед ним.

Когда убийца ожидает нас в темном подъезде, установим твердо, что он имеет преимущество, видя нас и подготовившись к нашему приходу, оставаясь невидимым. Когда кто-то нападает с ножом, мы можем дать ему в руки преимущество, ударившись в панический крик и начисто позабыв все свои защитные методы с самого начала. Увидев перед собой очень большого и сильного противника, мы можем почувствовать себя маленькими и беспомощными перед ним. Возможно, мы сразу представим себе, как он убьет нас лишь одним ударом своей мощной «лапы».

Измените свою точку зрения и Вы увидите совершенно другую картину в каждой из этих ситуаций. Поставим себя на место нападающего и посмотрим с этой новой точки зрения на возможные слабости положения, которые можно использовать в свою пользу. Обнаружив уязвимые места соперника, вернемся на свое место.

На месте прячущегося в темном доме убийцы мы обнаружим, что опасность может таиться в самом доме. Его можно выманить из укрытия или его жертва может просто не войти в дом и подкараулить его самого. На месте нападающего с ножом мы обнаружим, что наше оружие может до крайности обострить чувства соперника и дать ему дополнительные силы для отчаянной защиты. Кроме того, мы почувствуем, что полностью сосредоточились на ноже и становимся уязвимы при использовании другого оружия, в частности полностью позабыли про ноги. На месте огромного бойца мы почувствуем, что маленький, быстрый противник может пройти нашу защиту и переиграть нас.

3. ДЗИН - или «ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ» облегчают задачу ниндзя оставив все как есть, с помощью иллюзии или трюков создать впечатление, что обстоятельства складываются как раз наоборот. Принцип равновесия ИН и ЙО остается тот же, но он так видоизменяется, что со стороны его невозможно правильно оценить.

Главное отличие между методами нин-дзюцу и обычным рукопашным боем, практической психологией и военными действиями заключаются в «КЕДЗЮТСУТЭН КАНХО», стратегии введения в заблуждение, обмана. Дословно это переводится как «МЕТОДЫ, КАК ЛОЖЬ ПРЕДСТАВИТЬ ПРАВДОЙ». Это искусство проявляется во всей деятельности ниндзя. Оно состоит в том, чтобы представить имеющиеся элементы Ин и ЙО в фальшивой интерпретации и при помощи психологических методов направить его мысли и поступки в совершенно другом направлении — противоположном тому, откуда в действительности будет нанесен удар.

Эта тактика может применяться в различных экстремальных ситуациях, чтобы ввести противника в заблуждение. Ложные данные выдаются за факты. Мы изображаем силу, когда мы слабы и наоборот, показываем слабость, чтобы скрыть силу. Все представляется наоборот, ложь видится противнику сущей правдой. Мы показываем свои слабости таким образом, что противник считает это обманом и нападает с другой стороны. Или же так демонстрируем нашу силу, что противник считает это блефом и атакует не в полную силу.

Проще всего обманный маневр категории ДЗИН провести в рукопашной схватке без оружия. Встаньте перед зеркалом и посмотрите, как выглядит Ваш корпус, когда Вы готовитесь и проводите удар кулаком в голову. Затем, когда будете отрабатывать движение с партнером, сделайте такое же движение корпусом, какое вы отрабатывали перед зеркалом, но в последний момент оттяните плечо атакующей руки вниз и нанесите удар в живот. Не нужно начинать движение, останавливать и направлять в другую сторону. Это просто удар вниз с движением корпуса, как для удара в голову.

Если противник пытается Вас захватить, согнитесь и начните движение назад. Вероятнее всего, он инстинктивно начнет тянуть Вас со всей силой на себя. Как только Вы почувствуете это, в тот же момент измените направление

движения и толкните его от себя, одновременно подставляя ногу и проводя зацеп. Противник упадет на пол.

Сделайте движение кулаком вверх, делая вид, что хотите ударить противника в лицо. Когда он поднимет руку для защиты, раскройте кулак и ребром ладони травмируйте ему кисть или предплечье.

Такие же отвлекающие маневры можно выполнять и с ножом. Если Вы выполняете удар сверху длинным ножом или мечом, противник будет пытаться отбить его палкой или железным прутком. Опустите руку вниз и назад, чтобы сократить расстояние и раньте противника в предплечье или кисть.

Можно спрятать под рукой какое-нибудь колющее или режущее оружие, чтобы его можно было выхватить с другой стороны, клинок лежит на предплечье, острием к локтю.

В случае, если Вы сражаетесь против вооруженного ножом противника, играйте роль совершенно беспомощного. Вид такого «любителя» немного расслабит соперника — и в это мгновение Вы сможете проявить свои способности в полную силу.

Ниндзя часто использует такое противопоставление правды и лжи, чтобы спастись. Обычным трюком является бросить тяжелый камень в пруд или реку, а самому спрятаться в прибрежных кустах, когда враг сосредотачивает свои поиски в воде. Пойманный ниндзя мог подбежать к солдатам, несущим охрану и крича, рассказать им о чем-то побеге. Пока солдаты искали этого беглеца, он спокойно уходил на свободу.

Часто обманным маневром было разыгрывание невиновности и игра в наивность. Под видом изменника он мог сообщить месторасположение противника и заставить сражаться не в укрепленной крепости или в городе, а в невыгодных условиях. Пример воплощения этих принципов — сам образ жизни ниндзя. Он может иметь профессию и семью, но если он осторожен, никто из его окружения не будет догадываться о его истинной сущности.

Истинное нин-дзюцу является «ИН-СИН-ТОНКЭЙ» — «ПУТЬ ДОСТИЖЕНИЯ МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ МИНИМАЛЬНЫМИ УСИЛИЯМИ» — это значит, что нужно победить и одновременно оставить естественный ход событий по возможности не изменившимся. Для нин-дзюцу характерен принцип ИН, отрицательное и черное, бегство и план сражения. Если ниндзя вынужден выбирать

между прямой борьбой и хитростью, он без колебаний склонится к тому, чтобы обмануть соперника. Вынужденный выбирать между одобрением врага или тайным манипулированием его мыслями, он постарается приготовить для него препарированные факты. Ниндзя не имеет определенного кодекса чести, вступая в борьбу, он свободен в выборе, как ему наиболее безопасно достигнуть цели. Постороннему наблюдателю кажется, что ниндзя отказывается от своих идеалов и даже от себя самого, если не будут выполнены все заложенные в его поступке идеи. Он остается на пути ИН и старается, чтобы его влияние на ситуацию оставалось как можно меньшим, чтобы остаться менее заметным и чтобы не быть привлеченным к ответственности за причиненный вред. Девиз «НИКАКОГО ИМЕНИ, НИКАКОГО ИСКУССТВА» оберегает ниндзя, делая его НЕИЗВЕСТНЫМ противником.

Жизненный стиль ИН ниндзя является полной противоположностью ЙО — философии воинского класса самураев. Путь самурая — это путь смерти; всю свою жизнь самурай готовит себя к моменту своей смерти. Сложить свою жизнь в бою за своего господина — его основная цель: именно она делает смерть возвышенной в глазах самурая. Строгий социальный порядок, имущество, строгое правосудие, понятие о чести, бескомпромиссное чувство долга по отношению к своему господину и до малейших подробностей стилизованные проявления чувств и характера — вот что наиболее ярко характеризует самурайскую культуру.

В кланах ниндзя этот воинский класс видит полную противоположность. На самом деле естественная философия ИН-СИН-ТОНКЭЙ была для гордых, полных достоинства самураев бесчестной, хамской и даже трусливой. Преданность и верность ниндзя была иногда сильно ограничена; он воевал практически всегда за кого-то, а не защищая свои собственные идеалы. Он не признавал никакого социального порядка и никому не давал преимуществ; кроме принадлежащих к своему клану, он не признавал никаких фамилий. С точки зрения мистической философии природного равновесия ИН и ЙО он не признавал ни справедливости, ни честности, ни морали. В своем сердце он носил убеждение, что для гармоничного развития Вселенной во всей ее неисчерпаемости необходимы как хорошие, так и плохие влияния.

Самурай руководился исключительно внешним впечат-

лением, им произведенным. Путь и способ выполнения задания имели для него большее значение, чем достигнутый результат. Эта философия учит, что форма и содержание едины и что необходимо сосредотачиваться на речи и поступках, чтобы укрепить сердце и дух. Тот, кто выглядит простаком, является простаком; выглядящий слабым слаб в действительности; тот, кто выглядит лишенным морали трусом, является им. Эта традиция ЙО и сейчас проявляется во многих видах японских единоборств. В противоположность нин-дзютсу, они стремятся к силе, утверждают дисциплину и считают физическую подготовку единственно возможным условием преодоления кризисной ситуации.

Боевое искусство нин-дзютсу в равной степени содержит силовые элементы ЙО; но здесь они подчиняются общему порядку ИН-пути. Результат всегда важнее средств его достижения. Истина всегда находится в сердце, которое видит не только глазами. С этой точки зрения можно заставить работать другие элементы — как инструмент, необходимый для выполнения наших духовных установок.

Мир вращается дальше, день и ночь сменяют друг друга, весна сменяет зиму. От нас зависит, взять ли знания и опыт, чтобы понять и использовать себя самого, воссоединившись в естественном ходе событий, связать свою жизнь с мелочными желаниями или сияющими убеждениями. Существует освобождающее учение, которое помогает человеку приспособиться к Свободе Абсолюта, основанное на положениях ниндзя и нашедшее выход в учении нин-дзютсу — ПУТИ, ПРИВОДЯЩЕМУ К ПОБЕДЕ ЧЕРЕЗ ПОНИМАНИЕ.



ЧАСТЬ ВТОРАЯ

КОКЬЮ-ХО - дыхательные упражнения ниндзя.



КОКЬЮ-ХО - дыхательные упражнения ниндзя.

Дыхание — основа жизни. Поэтому, переходя к описанию практических методов и приемов ниндзя, я решил начать разговор именно с методов дыхания и упражнений дыхательного характера. Важность этих методов предельно ясна — даже если не учитывать их воздействия на физиологические, психические и духовные процессы в организме, можно привести множество примеров, в которых именно дыхательные методы могут спасти жизнь лазутчику-ниндзя. Поэтому упражнениям, описанным в этой главе следует уделять достаточно внимания и времени, отрабатывая их до полного усвоения и добиваясь требуемого эффекта.

Для читателей, знакомых с одним-двумя дыхательными методами восточных систем (например, из йоги или каратэ), некоторые из описанных ниже видов дыхания могут показаться непонятными, необычными и даже странными. Однако не стоит огорчаться: постижение кокью хо — это длительный процесс и понимание придет со временем.

Прежде всего следует уяснить, что же означает само понятие «КОКЬЮ ХО». Кокью хо можно перевести как «ДВИЖЕНИЕ КИ» или «ДВИЖЕНИЕ ТЕЛА ВСЛЕД ЗА КИ». За этим скрывается глубокий смысл всех дыхательных упражнений ниндзя. Без присутствия КИ многие из них теряют всякий смысл. Важность этого принципа я объясню чуть позже.

Дыхательные методы ниндзя кокью хо (впрочем, как и многие другие виды искусств воинов-теней) вобрали в себя и пластично синтезировали многие дыхательные системы, практикуемые на Дальнем Востоке с древних времен. Это индийская и тибетская йога, даосские практики, дыхательные упражнения Чань (Дзэн)-буддизма, китайский ци-гун (КИ-КО по яп., что по понятию очень близко к КОКЬЮ ХО) и многое другое. Этим и объясняется очень большое разнообразие как самих упражнений кокью хо, так и целей, достигаемых с их помощью.

Прежде чем перейти к описанию собственно методов и упражнений, мне хотелось бы остановиться несколько подробнее на общих принципах дыхания, используемых в

нин-дзютсу, а также на двух больших направлениях (или целях) в практике кокью хо.

Говоря о принципах дыхания, следует также сказать читателю, что многие из них являются также и принципами тренировки в боевых приемах и методах ниндзя (что лишний раз доказывает очень сложную структуру фундаментальных знаний ниндзя — их пересекаемость, взаимоперекрывание и единство).

Первый принцип, на котором настаивают все без исключения учителя нин-дзютсу — это принцип ЕСТЕСТВЕННОСТИ (ШИЦЕН по-яп.)- Любое неестественное движение или упражнение должно быть отброшено, так как оно противоречит основным законам Природы и, следовательно, не может быть достигнута гармония (АЙ по-яп.) между Внутренним и Внешним. Стремитесь ЛЮБОЕ упражнение или метод сделать естественным для Вас, иначе Вы никогда не сможете по-настоящему постичь и овладеть нин-дзютсу.

Второй принцип — это принцип ПОСТОЯННОГО ПРИСУТСТВИЯ ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ (КИ) который, как уже упоминалось, отражен в самом названии кокью хо. Каждое действие, будь-то удар или дыхательный цикл, должно быть пронизано Вашим КИ, иначе оно не будет иметь того «наполнения», которое делает любое движение или прием ниндзя исключительно эффективным. Тренируясь в кокью хо, Вы должны научиться наполнять все тело потоком вселенской энергии и правильно ее использовать (не забывая при этом глубокого значения КИ — см. первую главу этой книги). Сейчас я перечислю несколько принципов работы с КИ, которые, возможно, помогут Вам в Ваших дальнейших практиках дыхания и тренировке боевых движений.

1. КИ ВО НЭРУ - тренировать КИ:

Одной из главных целей при тренировке КИ на начальном этапе является появление твердой веры в то, что Ваше тело заполнено КИ Вселенной и Вы можете сохранять ее или высвобождать ее силу по собственному желанию. Это нужно тренировать в КАЖДОМ движении или методе.

2. КИ ВО ТОТО-НО ЭРИ - подготавливать КИ:

Подготовка КИ заключается в умении накапливать ее и спокойно использовать при необходимости — быстро и в любое время.

3. КИ ВО ДАСУ - высвобождение КИ:

Если при каком-либо движении (ударе, броске и т.п.) ВЫ

будете мысленно представлять, как КИ выливается через Вашу руку или ногу, то вскоре Вы действительно почувствуете что Ваша конечность наполнилась силой. Такое использование мысли и называется «высвобождением КИ». Если Вы ВЕРИТЕ в то, что Ваше КИ испускает силу, Ваше КИ действительно выливается. До тех пор, пока КИ льется из Вашего тела, Ваш противник не сможет проникнуть Вам вовнутрь. Остановите течение энергии Вашей КИ или загоните ее внутрь и энергия Вашего противника будет полностью довлеть над Вами. Если Вы действительно хотите постигнуть все по-настоящему, Вы должны постоянно практиковаться в излиянии силы КИ. Совершенствуя это, вскоре Вы сможете увидеть, изливает ли Ваш противник энергию КИ или нет, только взглянув на его позу или фигуру.

4. КИ-НО НАГАРЭ - течение КИ:

При постоянном течении КИ Ваше тело и дух становятся защищенными и мощными. Но если Ваше КИ изливается периодически, тело становится «неровным» и Вы очень быстро теряете энергию. Течение Вашей КИ, подобно Воде, может принимать различные формы и Вы можете вовлечь вашего противника в сильное течение Вашей энергии, подобно легкой соломинке.

5. КИ ВО КИРУ - обрывание КИ:

Оборвать КИ значит оборвать ее течение. Если Ваш разум застывает или Вы заталкиваете КИ вовнутрь даже на мгновение, течение Вашей КИ обрывается и его сила мгновенно теряется. Следует практиковать БЕСПРЕРЫВНОЕ течение КИ.

6. КИ ГА НУКЭРУ - потеря КИ:

Потерять КИ означает то, что Вы не в состоянии излить свое КИ. То состояние, когда Вы неудовлетворены или устали после работы, очень похоже на потерю КИ. Вы никогда не достигнете успеха, если потеряете КИ. В такие моменты лучше не тренироваться вообще, поскольку если Вы будете практиковать технику без КИ, Вы рискуете приобрести неправильную технику и плохие привычки (например, излишнее напряжение в мышцах, которое приводит к замедлению реакции и скорости выполняемой техники). Еще раз хочу обратить Ваше внимание: Вы ВСЕГДА должны использовать КИ в своих тренировках — это значительно ускорит Ваш прогресс в овладении искусством нин-дзютсу.

Третий принцип, который не следует упускать из виду

при практике дыхательных упражнений — это принцип РИТМА (РИЦУДО по-яп.). Определенный ритм присутствует во всех явлениях Природы — начиная от смены времен года и до циклов рождения и смерти. Поэтому, если ниндзя ставит перед собой цель гармонизации со Вселенной, он должен научиться ритминизировать свой дух и тело со всеми ее проявлениями. Как пример, можно указать читателю на четыре дыхательных упражнения, описанных в первой главе — их ритм соответствует ритму вибраций тонких энергий тех Первоэлементов, которые они символизируют в сознании ниндзя.

Четвертый принцип — «СЭЙКА-НО ИТТЭН» — принцип ТОЧКИ МЕНТАЛЬНОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ как отправного пункта в развитии собственного КИ. Это могут быть психические центры тела, определенные точки акупунктуры или просто какое-либо слово или действие, которое помогает ниндзя достичь определенного состояния при дыхательной или медитативной практике. Глубокая концентрация способствует скорейшему постижению каких-либо действий или духовных методов, равно как и лучшему их усвоению. При описании упражнений я постараюсь дать «ключи» к ним (хотя, конечно, если читатель найдет какие-либо свои, более подходящие для него методы, вовсе не обязательно использовать те, что будут описаны). Практически во всех боевых искусствах Дальнего Востока в качестве центра ментальной концентрации используется точка ТАНДЭН (дан-тэен по-кит.), расположенной примерно на 2-3 см ниже пупка. Эта точка также может быть использована Вами — если концентрация на ней будет приносить ощутимые плоды. Основная цель данного принципа — достичь полного абстрагирования от окружающего во время выполнения упражнений и одновременно полного слияния с ним. Данное высказывание трудно понять, однако оно является одним из основополагающих установок при выполнении большинства практик и методов кокью хо.

Все методы и упражнения кокью хо можно условно разбить на два больших раздела: лечебно-оздоровительный и боевой (хотя, конечно, такое разделение очень натянутое, поскольку многие из упражнений отвечают и той и другой цели или в одном из них может присутствовать элемент другого). Однако, подобная классификация существенно облегчит общее описание упражнений и поможет читателю разобраться в главных и второстепенных целях, которые

ставятся перед каждым из них. Оба эти раздела одинаково важны для изучения, поскольку, как я уже говорил, все они едины в общем стремлении гармонизировать Внутреннее и Внешнее проявления Абсолюта для достижения каких-либо конкретных задач, которые могут возникнуть перед ниндзя.

К лечебно-оздоровительному разделу можно отнести те методы и упражнения, которые способствуют общему укреплению и оздоровлению организма, снимают боль и усталость, увеличивают защитные ресурсы, способствуют снятию излишнего психического или физического напряжения, увеличивают выносливость. Кроме того, сюда же можно отнести методы управления и контроля над эмоциями, способы релаксации и медитативные практики, связанные с дыханием. И конечно же, все методы накопления внутренней энергии КИ в человеческом теле, а также дыхательные способы работы с психо-энергетическими центрами. Именно упражнения этого раздела, в сочетании с ЮНАН ТАЙСО и КЭЙКОМАЭ ЗЕНСИН (упражнения по развитию гибкости и точечный массаж) позволяли в кланах ниндзя постепенно приобщать к занятиям боевыми искусствами детей, что имело важное значение для ранней профессиональной специализации, а также поддерживать наилучшую форму у зрелых мастеров, которым приходилось выносить тяжесть изнурительных тренировок и схваток не на жизнь, а на смерть.

Естественно, что нужно было иметь достаточный запас прочности для экстремальных ситуаций, а также возможность для эффективного восстановления после больших физических, психических и энергетических затрат. Регулярные занятия этими упражнениями позволяли до самой смерти сохранять крепость тела и бодрость духа, способность к продуктивной жизнедеятельности.

К боевому разделу кокью хо можно отнести все способы дыхания в схватке, а также некоторые специфические техники, которые используются при различных тайных операциях ниндзя — таких, как методы задержки дыхания под водой (при маскировке), бесшумное дыхание при подкрадывании и наблюдении, способы поддержания дыхания при длительных монотонных нагрузках (например, при беге на большие расстояния или при подъеме на высокую стену замка, при котором все движения максимально замедлены). Боевые (прикладные) методы управления внутренней энергией для увеличения мощности удара, создания т.н.

«железной рубашки», «облегчения» собственного веса при высоких прыжках или бесшумном перемещении по скрипящей поверхности — все эти техники относятся ко второму разделу нашей классификации. Методы контроля над эмоциями и умение приводить себя в соответствующее психологическое состояние (подавление чувства страха, спокойствие и т.д.) хотя и отнесены мною к первому разделу, с равным успехом может быть причислены и ко второму, поскольку в боевых методах ниндзя они играют очень важную, если не сказать решающую роль.

Ниже я постараюсь описать большинство основных методов оздоровительного и боевого характера, которые при правильном использовании уже через несколько недель регулярных занятий существенно повысят Ваш потенциал выносливости, иммунитета, внутренней энергии, а также позволят Вам подчинить контролю разума собственные эмоции, что так немаловажно в нашей переполненной стрессами жизни.

Для начала я опишу несколько упражнений, которые сами по себе не несут каких-либо функций, но являются составными частями других, более сложных методов и способствуют их скорейшему и более качественному усвоению. Их можно назвать «подводящими» или «начальными».

УПРАЖНЕНИЕ 1.

Освоение «нижнего» дыхания.

Выполняется в любом положении, стоя, сидя или лежа. Вдох производится через нос, во время которого плечи и грудь остаются в покое, а живот выпячивается как можно больше вперед (как мяч, заполняемый воздухом). Диафрагма опускается вниз, помогая наполнить воздухом нижние отделы легких. Выдох через нос или через открытый рот (лучше практиковать и тот, и другой методы), свободный, во время которого живот втягивается. Этот метод лежит в основе многих дыхательных упражнений, так или иначе связанных с элементами Земли и Воды. Практиковать его следует 1-2 раза в день, утром — с 4 до 6 утра и вечером — с 23 до 1 ночи. Те же рекомендации относятся и к трем последующим упражнениям.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

Освоение «среднего» дыхания.

Исходное положение, как и в предыдущем, не имеет большого значения в этом упражнении. Во время вдоха живот и плечи остаются неподвижными, а грудная клетка расширяется, ребра несколько разворачиваются. При этом воздух должен заполнить в основном средние сегменты легких. Выдох через нос или открытый рот, свободный. Грудная клетка при этом несколько сжимается. Метод лежит в основе дыхательных упражнений, связанных с элементами Огня и Воздуха.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

Освоение «верхнего» дыхания.

Начало упражнения и исходное положение — то же. Вдох через нос, во время вдоха живот и грудь остаются неподвижными, что способствует заполнению воздухом преимущественно верхних отделов легких. Выдох в обратном порядке: голова наклоняется вперед, плечи опускаются. Этот способ является базовым для многих упражнений элементов Воздуха и Пустоты.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

Объединяющий метод дыхания.

Это упражнение объединяет три предыдущих и вырабатывает у занимающегося навыки более сложной техники дыхания, используемой в некоторых восстановительных, накапливающих энергию и очищающих упражнениях. Очень четко в этом способе прослеживается связь с «полным» дыханием йогов. Начинать его практику следует после уверенного усвоения трех предыдущих (примерно через 3-4 недели после начала практики кокью хо). Начало упражнения полностью совпадает стремя пред-
----- (положение тела не имеет решающего значения). Вдох через нос свободный, вначале выпячивается живот, диафрагма опускается вниз, затем расширяется грудная

клетка и в последнюю очередь поднимаются плечи и несколько назад отклоняется голова. Выдох через нос или открытый рот в следующем порядке: вначале втягивается живот, поднимается диафрагма, сжимается грудная клетка, опускается голова и опускаются плечи.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

Освоение дыхания с задержкой.

Это упражнение является базовым для некоторых «запасных» внутреннюю энергию методов, а также для некоторых прикладных приемов дыхания в боевой практике ниндзя. Я приведу два варианта упражнения.

1. Исходное положение — сидя, стоя, лежа. Вдох производится через нос, при этом кончик языка поднимается к небу. Затем следует пауза (язык остается в том же положении) и выдох либо через нос, либо через нос и рот одновременно. Для более лучшего усвоения упражнения и постоянного прогресса я советую во время всего упражнения мысленно проговаривать какие-либо фразы, которые должны удлиняться (при помощи увеличения количества слов) по мере Вашего продвижения. Порядок проговаривания следующий: первое слово произносится на вдохе, последнее — на выдохе, а все остальные слова должны быть проговорены во время паузы. Таким образом постепенно в процессе тренировки пауза удлиняется вместе с удлинением фразы. Для визуального контроля собственного прогресса можно засечь время, уходящее у Вас на проговаривание слов (или цифр), стремясь постоянно его увеличивать. Начните с тридцати секунд и доведите время паузы до полутора минут. Практиковать это упражнение можно в любое удобное для Вас время — чем больше, тем лучше. Помимо чисто практических целей, этот метод способствует увеличению объема легких и лучшему усвоению кислорода из вдыхаемого воздуха, а также нормализует общий газообмен в организме.

2. Этот вариант отличается от первого только тем, что пауза делается после выдоха. Производите вдох, затем — выдох, после чего прижмите язык к верхнему небу и задержите дыхание.

НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ: ни в коем случае не форсируйте прогресс в этом упражнении! Только постепен-

ность и постоянство существенно улучшат Ваше продвижение в этом методе. Не забывайте, что все должно происходить ЕСТЕСТВЕННО, а не насильственно! Практикуйте первый и второй варианты упражнения равное количество раз — это будет способствовать более гармоничному развитию Ваших качеств и увеличит Ваши шансы на успех при изучении более сложных методов и упражнений.

Следующие несколько упражнений относятся к т.н. «запасным», так как они увеличивают общий потенциал человеческого организма, способствуют общему омоложению и оздоровлению — восстанавливают силы, улучшают самочувствие, излечивают от некоторых физических и, особенно, психических заболеваний.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

«Солнечное дыхание» (ЙО-НО КОКЬЮ).

Для выполнения этого упражнения следует выйти на улицу в тот момент, когда солнце начинает всходить. Повернувшись лицом на восток, начинайте глубокое, спокойное дыхание (как в упражнении 4). Представляйте себе, что с каждым вдохом в Ваше тело вливается светлая, искрящаяся энергия; боли и недомогания проходят. Вы полны свежих сил и ощущения радости от полноты Вашей жизни. Количество дыхательных циклов в этом упражнении не регламентировано: для каждого человека это является сугубо индивидуальным. Можно также рекомендовать после нескольких повторений сочетать этот метод дыхания с общим или

точечным самомассажем, некоторыми простыми упражнениями из системы ЮНАН ТАЙСО. Если Вы больны, можно выполнять целенаправленный лечебный массаж, очищающие процедуры (прокашляться, вывести из организма излишки слизи и мокроты т.п.). После выполнения упражнения, если Вы не тренируетесь по утрам, можно вернуться домой и лечь спать.

Упражнение ЙО-НО КОКЬЮ исключительно благотворно сказывается на всем организме. В нем не столь важен сам метод дыхания, как время, когда он используется. Восход солнца, как издревне замечено на Востоке, очень стимулирует всю жизнедеятельность человека. Не менее важен психологический настрой практикующего на ощущение

ние энергии, силы, духовной и физической молодости.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

«Лунное дыхание» (ИН-ЙО КОКЬЮ).

Это упражнение, как следует из его названия, должно выполняться ночью, при свете луны (созерцая ее). Метод дыхания как в упражнении 4. Положение тела не играет существенной роли. При выполнении этого упражнения в организме человека две полярные силы ИН-ЙО приходят в равновесие, гармонируется течение внутренней энергии КИ.

Исключительно благотворно ИН-ЙО КОКЬЮ сказывается на психике человека: снимается душевное напряжение, уходят тревоги, притупляется боль. Особенно полезно выполнять его в первую половину лунного месяца лицам с повышенной возбудимостью нервной системы, подверженным стрессам и эмоциональным вспышкам. Людям с ослабленным физическим здоровьем я бы не рекомендовал выполнять это упражнение больше 3-5 раз в месяц.

УПРАЖНЕНИЕ 8.

«Дыхание, наполняющее силой» (КОКЬЮ-РЕКУ).

Это упражнение позволяет накапливать внутреннюю энергию и увеличивать потенциал как физической, так и духовной силы. Выполнять его следует перед большими нагрузками до внутреннего ощущения «переполненности», чувства «силы, способной все преодолеть».

Имеется несколько вариантов этого упражнения. Читателю предоставляется самому сделать выбор, какое из упражнений производит на него наиболее положительный эффект.

Вариант 1:

Сядьте в положение сэйдза или фудоза (см. 1 главу). Дышите по методу, описанному в упражнении 4, но немного измените соотношение вдоха и выдоха: вдох должен быть длиннее в 1-2 раза, чем выдох. Особое внимание при вдохе уделяйте массажированию солнечного сплетения (путем поднятия и опускания диафрагмы). Выдох легкий и свободный.

Через некоторое время у Вас должно появиться ощущение пульсации в области солнечного сплетения. Сосредоточившись на ней, постарайтесь представить себе, как энергия при вдохе накапливается в центре элемента Огонь, а при выдохе постепенно растекается по всему телу. Чувство от текущей по телу энергии должно быть теплым и весомым. Прекращайте упражнение, когда энергия КИ полностью наполнит Вас, подобно воде, заполняющей пустой кувшин.

Вариант 2:

Этот метод отличается от предыдущего тем, что вдох должен начинаться как бы принудительно — еще до того, как полностью окончится выдох. По скорости воздействия он гораздо более быстр, однако ни в коем случае не переусердствуйте — это может грозить всеми неприятными последствиями, которые несет с собой гипервентиляция легких!

Вариант 3:

Используя метод дыхания, описанный в упражнении 5, следует очень постепенно наращивать длину не только пауз, но и самих вдоха и выдоха. Замедление до максимума дыхательного цикла, по представлению мудрецов Древнего Востока, существенно увеличивает скрытые резервы организма и препятствует процессам старения. Энергия КИ приобретает силу и потенциальную мощь. Выполнять это упражнение следует вначале раз в неделю, затем — раз в 3-4 дня. Количество повторений дыхательных циклов Вы должны определять для себя сами в зависимости от самочувствия и общего состояния организма.

Вариант 4:

Для быстрого набора энергии и силы перед боем или во время тренировки используйте следующий вариант КОКЬЮ-РЕКУ. Резко и быстро вдохните через нос (соблюдая, однако, правила вдоха для упражнения 4) и медленно, с максимальным напряжением всего тела выдохните через рот. При выдохе рекомендуется издавать звук, подобный хрипу или реву (Вы наверняка использовали нечто подобное при поднятии чего-либо очень тяжелого). По времени соотношение вдоха к выдоху составляет 1:5. Выполняя упражнение, желательно при вдохе расслабленно сгибать, а при выдохе напряженно разгибать руки (например: вдох — руки сгиба-

ются к плечам или к подмышкам, выдох —выпрямляются вперед или вниз), это способствует лучшему напряжению тела, а значит — скорейшему усилению движения крови и улучшению газообмена в ней.

Вариант 5:

Этот метод является продвинутым упражнением по отношению к предыдущему. Выполняется он следующим образом: Приняв широкую параллельную стойку (ма бу в кит.УШУ, кибэ-дати в каратэ и др. видах БУДО) и вдыхая, опишите руками два круга (влево и вправо) изнутри-вверх-наружу и подведите раскрытые кисти рук к подмышкам. Плечи не поднимаются. При описывании кругов у Вас должно создаться впечатление как бы

«зачерпывания» воздуха и полного переполнения им. ; После того, как Вы полностью заполнили легкие воздухом, задержите дыхание, напрягите полностью все тело и на задержке с силой выпрямляйте левую руку вперед, как бы отталкивая что-то от себя. Выпрямив руку полностью, проверните кисть изнутри-наружу и, расслабляясь, медленно и легко выдыхайте, одновременно подтягивая руку назад к подмышке. Старайтесь, как можно отчетливее представить себе препятствие, которое Вы можете сдвинуть в результате действия Вашей КИ.

Повторите все упражнение сначала, но для правой руки. Затем выполните его двумя руками. Продвинутому ученику я рекомендую выполнить еще три цикла для левой, правой и обеих рук, но направление давления при задержке — не вперед, а в стороны.

Помимо энергетического эффекта, это упражнение очень хорошо развивает легкие (увеличивает их объем) и положительно действует на стенки кровеносных сосудов, укрепляя их и делая более эластичными. Людям с повышенным артериальным давлением желательно не приступать к обладанию этим упражнением до нормализации функций кровеносной системы, чего можно достичь в процессе занятия дыхательной гимнастикой, точечным массажем и т.д.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

Очищение дыхания.

Это упражнение позволит Вам быстро восстанавливать

силы после больших нагрузок, очищать организм от «грязной» КИ, нормализовать многие обменные процессы в организме.

Очищающий метод кокью хо, как и предыдущее упражнение, имеет несколько вариантов, из которых Вы сможете подобрать наиболее оптимальные для Вас.

Вариант 1:

Это упражнение можно выполнять стоя или сидя. Вдох производится через нос (по методу упражнения 4), кисти рук подтягиваются к подмышечным впадинам (как в предыдущем упражнении). Вдох очень естественно и незаметно (как бы не прерываясь) переходит в паузу с задержкой, во время которой язык прижимается к верхнему небу. Далее следует выдох, во время которого зубы должны быть плотно сжаты; выдох производится через рот за счет легких сокращений мышц груди и живота. Руки во время выдоха опускаются давящим движением вниз, ладони направлены к полу. Воздух при выдохе создает легкий свистящий звук. В этом упражнении продолжительность выдоха больше продолжительности вдоха в 4-8 раз.

Для людей с повышенным артериальным давлением выдох должен производиться через открытый рот, зубы не сцеплены, губы образуют округлое отверстие, через которое спокойно выпускается воздух.

Вариант 2:

Этот вариант «верхнего» очищающего дыхания можно использовать перед другими дыхательными и медитативными упражнениями, поскольку он имеет большое значение также для «прочистки» верхних нервно-психических цент-

ров.

Стоя в естественной позиции, медленно производите вдох через нос, одновременно сжимая кулаки и поднимая их накрест к противоположному уху. Вдох естественно переходит в задержку дыхания, при которой большие пальцы сжатых в кулаки рук закрывают уши. Плечи немного приподняты, верхняя часть грудной клетки максимально расширена. Выдох производится резко через рот со звуком "ху" или "ха". Руки во время выдоха резко выбрасываются вниз (движение подобно нижнему блоку - гэдан-бараи в каратэ) тело немного наклоняется вперед, брюшная стенка напрягается. В отличие от предыдущего варианта, в этом

упражнении вдох длиннее выдоха в 4-8 раз. Очень полезно выполнять это упражнение рано утром тем, у кого имеются какие-либо заболевания дыхательной системы (бронхит, астма и др.). так как оно способствует откашливанию мокроты и очищению альвеол. При выполнении упражнения представляйте себе, что вместе с вдохом в Вас входит чистая, светящаяся энергия, а с выдохом Вы резко выбрасываете из себя все «шлаки» — темную, загрязненную КИ, болезни, тоску и слабость.

Вариант 3:

Это упражнение не только играет роль очистительно-восстановительного, но и существенно поможет Вам в овладении управлением потоком внутренней энергии. Кроме того, оно является базовым для овладения методами «железной рубашки» — значительного снижения болевых ощущений при получении удара, о котором мы поговорим ниже.

Тренировать этот метод можно в любом положении. Время и количество также не ограничены. Закljučается он в следующем: вдохнув через нос, мысленно направьте поток полученной с воздухом КИ в какую-либо часть Вашего тела - руку, ногу, живот и т.д. В то мгновение, когда Вы почувствуете, что энергия «дошла», максимально напрягите избранные мышцы и медленно выдохните, постепенно расслабляясь. Для более быстрого фиксирования ощущения «прихода КИ» можно во время вдоха хлопнуть ладонью или разминать выбранную Вами часть тела. Этот метод очень полезен при восстановлении после тяжелых тренировок, мышечной усталости, ушибов и некровоточащих травм. В зависимости от тяжести повреждения и уровня болевых ощущений, снижайте уровень напряжения мышцы до минимума, больше внимания уделяя мысленной концентрации.

Методы дыхания и упражнения, приведенные ниже, используются как в бою, так и в тренировке боевых движений.

УПРАЖНЕНИЕ 10.

Усиление мощи и скорости удара.

Если Вы хотите полностью овладеть боевым мастерством воинов ниндзя, в Ваших тренировках методов кокью хо будет явно недостаточно научиться накапливать энергию, готовую все сломать и сокрушить. Нужно также овладеть методами, как эту энергию правильно направлять и фокусировать. Для этого и используется данное упражнение.

Для того, чтобы удар был мощным и «проникающим», следует совместить момент касания цели с мощным выдохом: очень резким и коротким по времени, сопровождающимся секундным полным напряжением всего тела (читателям, знакомым с каратэ, наверняка должны быть известны принципы «кимэ» и «ха'ра», которые довольно похожи на описываемый здесь метод) после которого следует расслабление, новый удар и т.д.

Особое внимание обратите на напряжение мышц живота.

Выдыхать можно через нос (наморщив его) или через рот. Иногда для полного выплеска энергии в тело врага используется резкий гортанный крик (киай в каратэ, кэн-о в ушу).

Прежде, чем переходить к практике описанного метода, следует около месяца потренироваться в следующих подводящих упражнениях:

1. Глубоко вдохнув, спокойно и расслабленно выпрямляйте руку ладонью от себя вперед, одновременно стараясь ясно почувствовать, как энергия КИ вместе с выдохом проникает сквозь руку к центру ладони и выходит из нее. Сконцентрируйтесь на чувстве теплой жидкости, текущей в

Вашей руке, как в пожарном шланге. Постепенно уменьшайте количество дыхательных циклов в этом упражнении, одновременно добиваясь более качественного чувства («более живого», я бы сказал) текущей энергии. Никогда не упускайте возможности потренировать чувство своей КИ.

2. Попросите Вашего приятеля взять плоскую доску (около 10 см шириной, 1,5-2 см толщиной и 1,5 м длиной) и встать рядом с Вами (сбоку). Вы, со своей стороны, положите руки на затылок и придите в состояние готовности. Заранее договоритесь с партнером о частоте его ударов, которые он

будет несильно, но ощутимо наносить Вам плашмя по брюшному прессу. В момент касания доской Вашего живота, Ваша задача состоит в том, чтобы как можно резче и мгновеннее выдохнуть с молниеносным напряжением мышц и тотчас расслабиться и вдохнуть, как только доска вернется в прежнее положение. Это упражнение не только ускоряет процесс выдоха, но также является очень полезным для укрепления брюшного пресса — едва ли не самых важных мышц в боевом искусстве. Нельзя практиковать это упражнение на полный желудок и с любыми заболеваниями органов, расположенных в брюшной полости.

3. Поставьте на расстоянии примерно полутора метров от себя (на уровне лица) зажженную свечу. На мгновение напрягая мышцы живота сделайте резкий и короткий выдох, стараясь с первого раза потушить свечу. Выдох должен быть не протяжным, а мгновенным. После выдоха в подобной манере в Ваших легких должен оставаться очень небольшой запас воздуха, который Вы легко и неслышно выдыхаете, расслабляя мышцы брюшного пресса.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

Укрепление тела посредством дыхания
(«железная рубашка»).

Это упражнение пришло в нин-дзюцу из китайских монастырских школ боевого искусства (в частности, Шао-линь). В сочетании с определенным массажем и регулярным выполнением оно дает поразительные результаты, позволяя намного притупить или убрать вообще болевые ощущения и травмы от ударов, получаемых во время учебного или реального поединка. Это упражнение заключается в умении мгновенно напрягать мышцы поражаемой области с одновременным молниеносным направлением к ней сгустка внутренней энергии, что достигается тренировкой хорошей чувствительности Вашей КИ. Во время приема ударов на тело или конечность производится выдох. Базовыми методами для овладения этой техникой служат упражнение (вариант 3) и способы, приведенные ниже:

1. Раздевшись до пояса, легко похлопывайте себя ладонями и повсюду, одновременно выдыхая и напрягая поражаемый участок. Концентрируйте свое внимание на «приходе» КИ. Упражняйтесь каждый день, утром и вече-

ром, по 5-10 минут. Помимо прикладного значения, это упражнение приносит хороший оздоровительный эффект для кожи и мышц, поскольку при похлопывании и мысленной концентрации периферическая кровеносная система начинает работать более активно, насыщая клетки необходимыми для них веществами.

2. Раздевшись, прокатывайте все тело небольшой граненой палочкой (немного больше и толще карандаша). Одновременно глубоко и спокойно дышите, ощущая волны энергии, которые вместе с движением палочки прокатываются по Вашему телу.

3. Упражнение аналогично № 1 с тем отличием, что вместо ладони Вы используете дощечку (можно использовать обыкновенную деревянную линейку).

4. Более продвинутым методом является сочетание ударов и накатывания круглой или граненой палкой. Нанеся ощутимый удар, используя при этом резкий выдох, напряжение мышц и мысленную концентрацию, расслабьтесь, одновременно быстро и интенсивно прокатывая пораженный участок.

ПРИМЕЧАНИЕ: переходить к активным контактным боям с партнером я бы советовал не раньше, чем через 3-5 месяцев после подобной подготовки тела и хорошего усвоения данного упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ 12.

Промежуточное дыхание в бою.

Этот метод используется тогда, когда между Вами и Вашим противником возникает небольшая дистанция вследствие удара, ухода, прыжка и т.п. действий. Эту минимальную паузу нужно как можно эффективнее использовать для восстановления и накопления потерянной КИ. Для этого используйте быстрые глубокие вдохи, с выдохом через рот спустя 2-3 секундную паузу. Дыхание подобно методу, описанному в упражнении 8, вариант 2.

УПРАЖНЕНИЕ 13.

«Легкое» дыхание.

Для исполнения высоких прыжков, бесшумного перемещения по скрипящим полам и т.п. действий, связанных с «желательным» облегчением собственного веса, ниндзя использует направление внутренней энергии КИ вверх используя эффект «подвешивания». Как это достигается?

Вдыхая методом «верхнего» дыхания (упр. 3), мысленно направьте всю свою энергию вверх, представив себе светящийся шнур, выходящий из Вашей макушки. Он устремляется вверх и как бы удерживает часть веса Вашего тела. При выдохе тело тяжелеет, при вдохе становится легче. Поэтому отталкиваться для прыжка следует на вдохе, а прыгать на задержке. Если в прыжке наносится удар, то правила выдоха и напряжения сохраняются. Если прыжок совершается с активным махом руками, можно представлять большой энергетический шар, который Вы бросаете вперед в направлении прыжка. Шар соединен с Вами двумя светящимися шнурами, выходящими из Ваших рук, поэтому Вас должно буквально «выдергивать» вперед.

При перемещении по скрипящим полам, наоборот, ни в коем случае не следует задерживать дыхание — это может принести к излишнему напряжению, судорожным движениям и т.п. эффектам; в то время как при этом виде движения (синобиаруки) следует максимально долго сохранять плавность, расслабленность и раскрепощенность (см.3 том, «Покоренное пространство»). Кроме того, дыхание должно быть неслышным и легким, чтобы не выдать своего присутствия противнику.

Очень полезно совмещать этот метод дыхания с ходьбой по канату (см. 3 и 4 тома серии «Нин-дзютсу — мифы и реальность»).

В целом следует отметить, что «легкое» кокью является довольно продвинутым упражнением, и его следует начинать практиковать только после хорошего усвоения навыков управления потоками внутренней энергии КИ. Очень большое значение играет четкость мысленной концентрации, которую следует развивать при каждом удобном случае.

УПРАЖНЕНИЕ 14.

«Укореняющее» дыхание.

Этот метод используется при перемещении по скользким, наклонным и качающимся поверхностям, а также при стойке на одной ноге (хичо-но камаэ) для тренировки, в бою и т.д. Он является противоположным по смыслу предыдущему упражнению, хотя в технике их исполнения имеется много общего.

Используя «нижнее» дыхание, направьте мысленным усилием всю свою энергию вниз, через левую ногу в почву и, как бы «пристегнувшись» к ней, верните ее через правую ногу обратно в тело. На выходе энергия направлена вниз, при выходе — вверх. Образуется как бы невидимая петля, удерживающая Вас даже на очень неустойчивой поверхности.

Это упражнение нужно практиковать вначале на гладкой поверхности, лишь затем переходя на различного рода пни, камни и т.п.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

Управление эмоциями.

В первой части этой книги мною уже рассматривались дыхательные упражнения, Направленные на управление собственными эмоциями. В их основе лежит воздействие на нервно-психические центры человеческого организма. Овладение ими требует большой практики и усердия. Здесь же я опишу несколько иной способ, который при правильной тренировке также способен привести ученика ниндзя к большим успехам в его практике кокью хо и всего искусства ниндзя в целом.

Он основан на принципе обратной связи. Всем известно, что при каком-либо эмоционально окрашенном состоянии человек выражает свои мысли, чувства и т.п. мимикой лица, произвольной жестикуляцией, какими-то определенными движениями всего тела. Подобное поведение вызвано теми эмоциями, которые в этот момент довлеют над его сознанием.

Метод кокью хо, предлагаемый мною здесь, по своей сути, является обратным вышеописанному процессу; в нем ниндзя путем характерной мимики, жестикуляции, а также соответственного состояния сознания вызывает в себе те эмоции, которые требуются ему в данном конкрет-

ном случае.

Попробуйте, стоя перед зеркалом, изобразить на своем лице гримасу ярости, сожмите кулаки и напрягите мышцы одновременно вспомнив своего заклятого врага — и Ваш организм немедленно откликнется: участится дыхание, становясь коротким и менее глубоким, движения станут более отрывистыми и резкими. Через несколько мгновений Вы почувствуете, что Вас действительно начинает захлестывать волна ярости. Дайте эмоции четко обозначить свои характерные черты, после чего расслабьте свое лицо и добродушно улыбнитесь, вспомнив что-то хорошее, нежное и ласковое из собственной жизни. И вновь Ваше сознание изменит протекание процессов в организме: наступит умиротворение, Вы почувствуете собственную причастность ко всему сущему на Земле и поймете, что гнев и ярость — это просто один из негативных процессов, который может возникнуть в Вашем сознании. Дыхание успокоится, станет неслышным и мягким, мышцы также придут в расслабленное состояние. Снова измените эмоциональный фон Вашего сознания на грусть или радость, недовольство или удовлетворенность — собственно эмоция в этом упражнении является просто инструментом для Вас.

Путем искусственного ее вызывания в себе, вскоре Вы научитесь настолько контролировать и управлять эмоциями, что ничто и никто в мире не сможет изменить протекания Ваших внутренних психических процессов, кроме Вас самих. Помимо этого, это упражнение научит Вас необходимейшему элементу в одном из искусств ниндзя — «искусству перевоплощения и обезличивания» (ХЭНСО-ДЗЮТСУ) — мастерству актера, умеющего выдавать желаемые чувства и эмоции за свои настолько естественно и правдоподобно, что даже самые настырные враги не смогут разоблачить подвоха со стороны ниндзя.

На этом упражнении мы закончим с Вами рассмотрение методов КОКЬЮ ХО — дыхательных упражнений ниндзя. В этой главе указаны лишь основные (хотя и не только самые простые) методы. На страницах книг нашей серии мы еще не раз обратимся к дыханию по мере подачи теоретического и практического материала по технике медитации, боевых приемов и уловок, а также развитию сверхнормальных способностей и качеств, необходимых Воину-Тени — Ниндзя. А пока хочется пожелать читателю больших успехов в его тренировках дыхательных упражнений и посоветовать лишь одно — проявлять терпение, выдержку и настойчивость!



ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ЮНАН-ТАЙСО - «готовность тела подобно йогу».
Упражнения на гибкость.



ЮНАН ТАЙСО - «готовность тела подобно йогу.» Упражнения на гибкость.

Комплекс ЮНАН ТАЙСО включает в себя не только набор определенных упражнений и действий, но и методы дыхания, описанные в предыдущей главе, также как и точечный массаж, речь о котором еще впереди. Подготовка тела в нин-дзюцу неразрывно связана с подготовкой духа, т.е. умением контролировать и управлять своими эмоциями, внутренней энергией и психо-физическими реакциями организма. То, что в этой книге я разбил все ЮНАН ТАЙСО на части (методы дыхания, упражнения по развитию гибкости и точечный массаж), ни в коей мере не должно восприниматься ошибочно: все эти действия должны использоваться в комплексе, поскольку только целенаправленное, всестороннее воздействие на организм человека способно превратить его в универсальный и готовый ко всему инструмент для достижения любых, даже самых фантастических на первый взгляд целей.

В этой главе речь пойдет о ЮНАН УНДО — упражнениях, развивающих гибкость, координацию движений и дающих ученику ниндзя сознательный контроль над ЛЮБЫМИ движениями своего тела, что жизненно важно для овладения сложными техническими действиями, используемыми в боевом искусстве Воинов-Теней. О силе, скорости, реакции и тому подобных качествах, необходимых ниндзя мы будем говорить с Вами в следующих книгах этой серии по мере описания техники перемещений, преодоления препятствий, ударов, бросков и т.д. А пока остановимся на гибкости — главном качестве в начальный период обучения ниндзя. Почему оно является главным, я постараюсь сейчас объяснить.

Во-первых, гибкость сама по себе всегда считалась на Востоке признаком молодости и жизни. «Сухое дерево умирает, потому что теряет гибкость» — гласит древняя мудрость. Поэтому человек, сохраняющий до самой старости гибкость тела, тем самым продлевает собственную жизнь.

Все последователи систем, стремившихся достичь бессмертия Даосская гимнастика, йога, цигун и др.), настаивали на практике упражнений, увеличивающих и поддерживающих гибкость.

Во-вторых, улучшая гибкость и эластичность мышц и сухожилий, увеличивая подвижность суставов, ниндзя тем самым ускоряет процесс овладения управлением потоком внутренней энергии КИ, очищая каналы и улучшая кровоснабжение периферических сосудов и капилляров, что является едва ли не основным (на физическом уровне) в технике энергетических ударов.

В-третьих, упражнения ЮНАН УНДО являются составной частью любой серьезной тренировки боевой техники, поскольку с их помощью можно за короткий срок перевести организм из обычного состояния в режим повышенной готовности, избежать нежелательных травм — растяжений, ушибов и т.п., а также полностью раскрыть физический потенциал тела, постоянно улучшая свой уровень гибкости и совершенствуя координацию движений.

В-четвертых, гибкость в практике ниндзя играет и чисто прикладную роль. С ее помощью опытный ниндзя может освободиться от пут, влезть в казалось бы немислимо малое для обычного человека отверстие, удлинить конечность при ударе, избежать болевого выкручивания или броска...

Я надеюсь, что сказанного выше вполне достаточно, чтобы убедиться в необходимости и важности тренировки в упражнениях ЮНАН УНДО, поэтому перейду непосредственно к описанию теории и практики этих методов.

В вышедшей за последнее время у нас в стране литературе на тему боевых искусств в разделах, посвященных ниндзя, их гибкость описывается как нечто непостижимое и невозможное для овладения в современных условиях. Однако, такой взгляд нельзя считать правомерным. Конечно, какого-то фантастического уровня Вы, возможно, не сможете достичь, но сделать свое тело намного более гибким по сравнению с начальным уровнем по силам ЛЮБОМУ человеку, если, конечно, он не страдает какими-либо болезнями опорно-двигательного аппарата и использует правильные методы тренировки. Кроме того, в настоящее время известно немало примеров, когда люди, перенесшие тяжелейшие травмы мышц, костей и сухожилий вернули себе здоровье благодаря упражнениям, подобным ЮНАН УНДО. Поэтому я настоятельно советую читателям не останавли-

ваться на полдороге, испугавшись трудностей и успокоив себя мыслью типа «А все равно я не смогу достичь подобного!» — так как психологический настрой, уверенность в себе и своих силах и постоянное желание в сочетании с терпением и настойчивостью сделают свое дело, даже если Вам уже за тридцать и Вы обладаете «нулевой растяжкой». Следует помнить, что Масааки Хатсуми начал свои занятия нин-дзютсу в двадцать семь лет, достигнув впоследствии действительно феноменального уровня гибкости.

Конечно, возраст играет большую роль в развитии гибкости. Срок, который Вы используете для достижения определенного уровня растяжки, прямо пропорционален Вашему возрасту: чем Вы старше, тем больше времени потребуется. Того уровня, которого можно достичь за год в 14-15 лет, в 30 лет придется добиваться за 2,5-3 года. Но что такое два-три года для адепта, который ступил на Великий Путь древнего искусства ниндзя?

Кроме того, большое значение имеет то, сколько и когда Вы будете уделять времени этим упражнениям. Лучше тренироваться по 30-40 минут, но каждый день, чем 2-3 часа, но три раза в неделю. Лучше проводить тренировку в 11-12 часов утра или 18-19 часов вечера, чем ранним утром или ночью. При соблюдении этих, казалось бы, очень простых правил, Вы можете существенно сократить время достижения максимального уровня гибкости, возможного для Вас.

Теперь о принципах. С известным упрощением их можно свести к следующему:

- мысленная концентрация на выполняемых движениях;
- умение направлять внутреннюю энергию КИ в растягиваемую область;
- естественность при выполнении движений;
- соблюдение фаз вдоха и выдоха, соответствующих выполняемому упражнению;
- умение сочетать упражнения ЮНАН УНДО с точечным и обычным (разогревающим) массажем;
- правильное сочетание статических, динамических и комбинированных упражнений в индивидуальном комплексе, соответствующем Вашему уровню подготовки;
- знание анатомии и физиологии человеческого организма.

Первый и второй принципы неразрывно связаны между собой, так как основываются на ментальном сосредоточении. Во время выполнения упражнений я настоятельно рекомендую представлять себе что-либо мягкое и эластичное: резиновый шнур, тесто и т.п. Для более успешного вызова энергии в растягиваемую область (см. предыдущую главу) можно сосредоточиться на представлении ощущения от парной бани или сидения в горячей ванне; при должном уровне концентрации это позволит Вам гораздо быстрее добиться хорошего наполнения кровью растягиваемой области, а также расслабиться и существенно снизить болевые ощущения, которые возникают при выполнении упражнений (кстати, боль во время упражнений должна быть очень небольшой, так как значительные болевые ощущения говорят о возможном скором получении растяжения или вывиха, а не о Вашем прогрессе).

Естественность в упражнениях ЮНАН УНДО выражается в том, что все упражнения ни в коем случае не должны превышать по сложности исполнения достигнутого Вами уровня — это приведет Вас к травмам — и больше ни к чему. Постепенное увеличение нагрузки и постоянный рост мастерства гораздо быстрее приведут Вас к заветной цели, чем спешка и растягивание через боль. Метод дыхания в основном один для всех упражнений по развитию гибкости. Он заключается в том, что во время вдоха нагрузка минимальна, а на выдохе увеличивается до максимума. Такая техника не только уменьшает болевые ощущения, но и способствует быстрому «приходу» КИ в растягиваемую область. В статических упражнениях, не имеющих фаз, расслабления и напряжения, дыхание должно быть ровным, длина вдоха равна длине выхода. Лучше всего использовать «нижнее» (брюшное) дыхание, но это правило не является обязательным для всех — Вы можете избрать для себя какой-либо иной метод дыхания, наиболее действенный для Вас (способствующий лучшему управлению энергией, более быстрому расслаблению и т.д.). Очень полезно сочетать упражнения ЮНАН УНДО с точечным и общим разогревающим массажем — как во время выполнения движений, так и в промежутках между ними. Так, выполняя всем известный «шпагат», можно, одной рукой упираясь в пол, другой рукой массировать (поглаживанием, разминанием и поколачиванием) мышцы бедра, область колена и паховые связки. Это увеличит эластичность растягиваемой области и, в сочета-

нии с ментальной картиной (см. выше) даст хороший приток крови, насыщая мышцы и сухожилия, способствуя их более качественной растяжке. Между упражнениями лучше всего выполнять поглаживающие и разминающие движения, а также точечный массаж, усиливающий ток внутренней энергии. Такой метод даст возможность избежать нежелательных неприятных болевых ощущений на следующий день после упражнений и будет способствовать скорейшему восстановлению работоспособности. Все упражнения ЮНАН УНДО можно условно разделить на три большие группы:

- динамические (амплитудные и вращательные);
- статические;
- комбинированные.

Динамические упражнения носят скорее подготовительный разогревающий и восстановительный характер. Они способствуют увеличению подвижности суставов и лучшему наполнению кровью, а также «очистке» энергетических каналов.

Статические упражнения позволяют давать большую нагрузку на мышцы и связки, одновременно не допуская возможности травмы. Их можно, при должном уровне подготовки, выполнять безо всяких разогревающих упражнений — для поддержания уровня в те периоды, когда ниндзя не имеет возможности полноценно тренироваться, а также если в его распоряжении мало времени.

Комбинированные упражнения дают наиболее сильный растягивающий эффект, так как в них сочетаются и динамические, и статические аспекты. Например, выполняя «шпагат», можно упражняться следующим образом: вначале максимально развести ноги в стороны, затем начать совершать амплитудные движения вверх-вниз (10-15 раз). После чего задержаться в максимально растянутом положении 15-30 секунд (для начала) и вновь начать выполнять "качания" вверх-вниз. Подобный цикл, повторенный 5-6 раз, даст гораздо лучший эффект (особенно в сочетании с мысленной концентрацией, дыханием и массажем), чем простое стояние в «шпагате» со сцепленными от боли зубами.

Упражнения ЮНАН УНДО выполняются в основном самостоятельно, но можно также использовать помощь партнера или специальные приспособления.

В отличие от многих восточных видов боевых искусств, в нин-дзюцу следует растягивать **АБСОЛЮТНО ВСЕ** связки, мышцы и сухожилия, поддающиеся данному виду воздействия.

Перечислим их по порядку

- кисти и пальцы рук;
- локтевой и плечевой суставы;
- шея;
- верхний, средний и нижний отделы позвоночного столба;
- паховые связки и бедра;
- колени;
- связки стопы и голеностопа.

Описывая технику выполнения упражнений, я буду придерживаться этой условной классификации, не разделяя методы для одной группы суставов и мышц на подгруппы (динамические, статические и т. д.), надеясь на то, что читатель сам сможет разобраться в этом.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ И КИСТЕЙ РУК.

Упражнение 1 (фото. 9-10).

Захватывая по очереди каждый из пальцев одной руки другой рукой, динамично сгибайте их в сторону, противоположную естественному сгибу 20-30 раз, после чего задержитесь в крайнем растянутом положении на 10-20 секунд. Повторите упражнение 2-3 раза для каждой руки.



Фото.9



Фото.10

Упражнение 2 (фото. 11-12).

Выполняется аналогично упражнению 1, но пальцы баются в направлении естественного сгиба (к ладони)



Фото. 11



Фото. 12

Упражнение 3 (фото. 13-14).

По очереди сгибайте и разгибайте **КАЖДЫЙ** сустав всех пальцев — в начале при помощи противоположной руки, затем без нее. Хорошо сочетать данное упражнение с растирающим массажем активных точек, расположенных со всех сторон каждого пальца.



Фото. 13



Фото.

14

Упражнение 4 (фото. 15-16).

Соединив пальцы вместе и по возможности разведя основания ладоней, оказывайте встречное давление пальцами друг на друга, одновременно стараясь еще больше развести ладони (можно добиваться этого амплитудным движением рук вниз). Задержитесь на 20 секунд в максимально растянутом положении и повторите все упражнение сначала.



Фото. 15



Фото. 16

Упражнение 5 (фото. 17-18).

Соединив пальцы в «замок», поверните руки ладонями вперед-наружу и динамично прогибайте пальцы вперед, максимально растягивая связки (правила выполнения такие же, как в предыдущем упражнении).



Фото. 17



Фото. 18

Упражнение 6 (фото. 19-20).

Уперев одну или две руки в стену (дерево, столб), оторвите ладонь от поверхности, касаясь ее только пальцами. Двигайте руку (руки) вниз, добиваясь максимального растягивающего эффекта.



Фото. 19



Фото. 20.

Упражнение 7 (фото. 21-22).

Подняв ладонь одной руки на уровень плеча, поверните ее вверх и пальцами наружу. Другой рукой захватите пальцы и, упирая локоть растягиваемой руки в живот, тяните их вниз на себя. Повторите для другой руки.



Фото. 21



Фото. 22

Упражнение 8 (фото. 23-28)



Фото 23



Фото.24



Фото 25



Фото.26



Фото.27



Фото28

Упражнение 9 (фото. 29-30).

Повернув ладонь одной руки вперед-от себя, другой рукой захватите ребро ладони растягиваемой руки. Одновременно с давлением на ребро руки по направлению к себе, старайтесь как можно больше опустить локоть растягиваемой руки вниз. Повторите 15-20 раз, каждый раз задерживаясь в максимально растянутом положении. Не забывайте о ритме дыхания.



Фото.29



Фото.30

Упражнение 10 (фото. 31-32).

Захватив кисть одной руки другой рукой сверху, максимально сгибайте запястье в направлении естественного сгиба, стараясь прижать пальцы к внутренней стороне предплечья. Повторите упражнение для другой руки.



Фото. 31



Фото.32

Упражнение 11 (фото. 33-34).

Выполняется аналогично предыдущему с той лишь разницей, что сгибать запястье следует в противоположную сторону.



Фото.33



Фото.34

Упражнение 12 (фото. 35-40).

Захватив предплечье одной руки у кисти другой рукой, вращательным движением изнутри-наружу освободите ее, одновременно захватывая только что державшую руку. Повторяйте это вначале расслабленно, а затем со все увеличивающимся напряжением. Время выполнения — около минуты.

Аналогично упражнение может выполняться с партнером.



Фото.35



Фото.36



фото. 37



Фото. 38



Фото. 39



Фото. 40 .

Упражнение 13 (фото. 41-42).

Очень быстро сжимайте и разжимайте кулаки, задерживаясь и напрягая мышцы кисти в крайне сжатом и максимально выпрямленном положении. Расслабьте руки, когда почувствуете, что они переполнились кровью. Сразу после этого проведите разминающий или точечный массаж кистей рук и особенно пальцев.



Фото.41



Фото.42

Упражнение 14 (фото. 43-44).

Это упражнение аналогично по способу выполнения предыдущему методу. Разница лишь в том, что сгибать и выпрямлять следует не пальцы, а все запястье.



Фото.43



Фото.44

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛОКТЕЙ И ПЛЕЧ.

Упражнение 15 (фото. 45-46).

Вращайте руки в локтевых суставах, сначала наружу, затем внутрь максимально быстро. Выполняйте это упражнение 30 сек.



Фото.

45



Фото.46

Упражнение 16 (фото. 47-48).

Выполняется аналогично предыдущему, но вращение происходит в плечевых суставах.



Фото.47



Фото.48

Упражнение 17 (фото. 49-50).

Резко выбрасывайте руки в стороны и тут же возвращайте их в исходное положение у груди (для каратистов это движение напмнит один из ударов — уракэн-юти). Старайтесь полностью выпрямлять руки. В этом упражнении следует быть очень постепенным, иначе можно легко получить растяжение непривыкших к работе связок. Для начала выполните по 30 махов каждой рукой.



Фото.49



Фото 50

Упражнение 18 (фото. 51-52).

Установив руки перед грудью, резко и расслабленно выбрасывайте их вперед и тут же возвращайте в исходное положение (подобно прямым ударам в боксе). Правила тренировки аналогичны предыдущему упражнению.



фото.51



Фото.52

Упражнение 19 (фото. 53-54).

Уперев одну руку в одноименный бок обратной стороной кисти, захватите другой рукой локоть растягиваемой руки и амплитудно тяните его к себе-внутри. Задержитесь на 15-20 секунд в максимально растянутом положении, затем повторите упражнение для другой руки.



Фото.53



Фото.54

Упражнение 20 (фото. 55-56).

Одной рукой захватите пальцы другой руки и, повернув пальцы растягиваемой руки вниз, максимально выпрямляйте руку в локте движением вверх, одновременно натягивая пальцы на себя. Повторите упражнение для другой руки.



Фото.55



Фото.56

Упражнение 21 (фото. 57-58).

Уперев ладонь одной руки (пальцами вниз) в стену и максимально выпрямив руку в локте, старайтесь, не отрывая ладони от упора, максимально высоко установить ее в растянутом положении. Зафиксируйте эту позицию на 30 сек. и поменяйте руку.



Фото.

57



Фото.

58

Упражнение 22 (фото. 59-60).

Заведите одну руку за голову таким образом, чтобы локоть был направлен вверх, захватив локоть другой рукой и тяните его динамично в сторону-вниз. Повторите упражнение для другой руки.



Фото.59



ФОТО.60

Упражнение 23 (фото. 61-64).

Повиснув на турнике (ветке дерева и т. п.), проверните тело таким образом, чтобы Ваши руки оказались в выкрученном положении (наподобие «дыбы»). Качайте тело вверх-вниз, оказывая растягивающее воздействие на всю руку особенно на плечевые связки и разрабатывая суставы. Добивайтесь свободного проворота из такого положения в начальное за счет Вашей гибкости. Очень полезно совмещать это упражнение с упражнением № 16.



Фото. 61



Фото.62



Фото. 63



Фото.64

Упражнение 24 (фото. 65-66).

Подобное упражнение можно выполнять с партнером. Займите положение лежа на животе, сидя с выпрямленными ногами или стоя в наклоне. Попросите Вашего партнера захватить кисти Ваших рук и тянуть их в сторону, противоположную естественному сгибу. При возникновении хорошего растягивающего эффекта попросите его зафиксировать это положение, затем слегка расслабить, повторить вновь и т. д. Поменяйтесь с ним ролями.



Фото.65



Фото.66

Упражнение 25 (фото. 67-69).

Возьмите в руки ханбо (палку длиной около 1 м). За счет проворачивания в плечевом суставе переведите ее назад за спину. Начинаящим следует проделывать это упражнение через одну сторону и лишь затем переходить к основному варианту. Для усложнения упражнения перехватывайте палку более узким хватом.



Фото.67



Фото.68



Фото.69

Упражнение 26 (фото. 70-71).

Уперев руки ладонями в опору на уровне солнечного сплетения, нагибайтесь вперед, опуская голову между рук, добиваясь растягивающего эффекта мышц плеч и верхней части груди-



Фото.70



Фото.71

Упражнение 27 (фото. 72-73).

Уперев руки между двумя вертикальными опорами (деревьями, столбами, в дверном проеме и т. п.), прогибайтесь вперед, растягивая плечи и мышцы грудной клетки.



Фото.72



Фото.73

ПРИМЕЧАНИЕ: Очень полезным видом тренировки на гибкость рук является упражнения в болевых приемах на кисти, локти и предплечья. Попросите Вашего партнера захватить Вашу руку на какой-либо болевой захват (пример на фото. 74-81) и плавно доводить его до максимально растянутого состояния. Несколько секунд фиксируйте это положение, после чего постарайтесь напряжением мышц воспротивиться проведению болевого приема, тренируя мышцы в необычном для них режиме. Помимо растягивающего эффекта, такая практика имеет и чисто боевую направленность, приучая ученика сопротивляться даже там, где, кажется любое сопротивление уже бесполезно.



Фото 74



Фото 75



Фото.76



Фото.77



Фото.78



Фото.79



Фото.80



Фото.81

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ И ПОЗВОНОЧНИКА.

Упражнение 28 (Фото. 82-85).

Вращайте голову по максимально возможной для Вас окружности в одну и другую сторону. Не закрывайте глаза при выполнении упражнения — это будет способствовать хорошей тренировке вестибулярного аппарата. Для начала достаточно выполнить по 20-30 движений в каждую сторону. Не поднимайте плечи во время выполнения вращения.



упражнение 29 (фото. 86-87).

Быстро и расслабленно поворачивайте голову влево-вправо, стараясь посмотреть как можно дальше за спину. Плечи не поворачивайте вместе с головой, скорее наоборот - стремитесь поворачивать их в противоположную сторону.



Фото. 86

Фото. 87

Упражнение 30 (фото. 88-89).

Упражнение аналогично предыдущему, но движение головы осуществляется вверх-вниз.



Фото. 88

Фото. 89

Упражнение 31 (фото. 90-91).

Уприте голову в пол (предварительно что-нибудь подложив: свернутое одеяло, борцовский мат и т. п.), опираясь на нее и стопы ног. Совершайте амплитудные и вращательные движения головой, максимально растягивая и укрепляя шею.



Фото. 90



Фото. 91

Упражнение 32 (фото. 92-93).

То же, но упор на голову осуществляется на т. н. «борцовском мосту».



Фото. 92



Фото. 93

Упражнение 33 (фото. 94-97).

Переступая ногами по кругу, переходите из прямого упора на борцовский мост в одну и другую стороны.



Фото. 94



Фото. 95



Фото. 96



Фото. 97

Упражнение 34 (фото. 98-100).

Лягте на спину и забросьте ноги за голову, стремясь коленями дотянуться до пола за головой. Добивайтесь максимального растягивания в верхнем отделе позвоночника. Очень важно поддерживать правильное «верхнее» дыхание, чтобы выполнять это упражнение более качественно



Фото. 98



Фото. 99



Фото. 100

Упражнение 35 (фото.-101-102).

Из исходного положения предыдущего упражнения упритесь руками в спину у пояса и постарайтесь максимально выпрямить ноги вверх (т. н. «березка»), растягивая верхний отдел позвоночника. Задержитесь в верхнем максимально растянутом положении, затем вернитесь в исходное положение и повторите еще 2-3 раза. Дышите ритмично и плавно.



Фото. 101



Фото. 102

Упражнение 36 (фото. 103-104).

Лягте на живот. Попросите Вашего партнера сесть Вам на поясницу, захватить Вас за плечи и тянуть на себя до ощущения максимального растяжения. Зафиксируйте это положение несколько секунд, вернитесь в исходное положение и повторите снова.



Фото. 103



Фото. 104

Упражнение 37 (фото. 105-106).

Исходное положение аналогично предыдущему. Но партнер садится лицом к ногам, захватывает Ваши ноги (вначале голени, затем — на более высоком уровне тренированности — за бедра) и тянет их на себя. Правила выполнения упражнения аналогичны предыдущему.



Фото. 105



Фото. 106

Упражнение 38 (фото. 107-109).

Станьте с партнером спиной друг к другу. Поднимите руки вверх и попросите партнера захватить Ваши запястья. Теперь пусть он поднимет Вас, прогибаясь в спине. Полезно также совершить несколько встряхивающих движений — упражнение исключительно полезно для всего позвоночного столба.



Фото 107



Фото 108



Фото 109

Упражнение 39 (фото. 110-111).

Сядьте в положение фудоза («по-турецки») и попросите Вашего партнера стать позади Вас. Одну ногу он ставит между Ваших ног, упирая ее в Ваше бедро, а руками поворачивает Вас за плечи в сторону противоположную этому бедру. Движение выполняется динамично, с задерж-

кой в каждой максимально растянутой фазе.



Фото 110



Фото 111

Упражнение 40 (фото. 112-113).

Поставьте ноги шире плеч и согните колени, руки согните в локтях и установите их перед грудью. Рывком поворачивайтесь в одну и другую стороны, стараясь двигаться по максимальной амплитуде.



Фото 112



Фото 113

Упражнение 41 (фото. 114-115).

Из положения лежа, упираясь в пол ладонями и стопами, как можно больше прогибайтесь в спине, образуя «мост». В крайнем верхнем положении постепенно подходите на ладонях или ногах ближе к центру. Прогнувшись, зафиксируйте это положение на несколько секунд затем уменьшите напряжение, вернувшись в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.



Фото 114



Фото 115

Упражнение 42 (фото. 116-118).

Из естественной стойки прогибайтесь назад, вытягивая руки вверх и сгибая колени, постепенно принимая положение «мост». Оставайтесь в этом положении несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение. На начальном этапе можно после моста лечь на спину. Для усложнения упражнения после выхода в стойку наклоняйтесь вперед, прижимаясь головой к коленям, после чего повторите выход на «мост». Старайтесь на продвинутом этапе выполнять все фазы этого упражнения исключительно быстро, так как оно, помимо своего растягивающего эффекта, имеет и прикладную направленность.



Фото 116



Фото 117

Фото 118



ПРИМЕЧАНИЕ: В этой главе я намеренно не описал те упражнения, которые без квалифицированной помощи, индивидуально освоить просто нельзя — они требуют очень дозированной нагрузки и тщательного контроля, иначе можно получить очень серьезную травму. Но я уверен, что даже те упражнения, которые здесь даны, особенно в сочетании с хорошим массажем мышц спины и точечной обработки позвоночника, позволят достигнуть читателю высокого уровня гибкости позвоночника. Кроме того, я не описывал здесь те упражнения, которые можно встретить чуть ли не в каждой книге по восточным единоборствам — различного рода вращения в пояснице, наклоны и т. п. Любой из читателей легко найдет их в указанной литературе (особенно я бы рекомендовал книгу Г.Попова «УШУ — гармония движения» и другие книги этого автора).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕДЕР И ПАХОВЫХ СВЯЗОК.

Упражнение 43 (фото. 119-120).

Подняв колено одной ноги, вращайте ногу в тазобедренном суставе вначале изнутри наружу, затем снаружи-внутрь около одной минуты, после чего поменяйте ногу. Во время вращения старайтесь не терять равновесия и с каждым проворотом увеличивать амплитуду движения.



Фото 119



Фото 120

Упражнение 44 (фото. 121-122).

Вращайте полностью выпрямленную и расслабленную ногу подобно предыдущему упражнению.



Фото 121



Фото 122

Упражнение 45 (фото. 123-128).

Это упражнение, помимо растягивающего эффекта имеет значение и для развития координации и равновесия. Став одной из ног на невысокий (до 1 м) пенек или столбик, совершайте махи полностью выпрямленной и расслабленной ногой вначале вперед (10-15 раз), затем в сторону и, наконец, назад. Вначале можно давать себе пятнадцатисекундный отдых после каждого подхода (махов в одном из направлений), но впоследствии следует доводить выполнение этого упражнения до трех полных «сетов» (один сет - 30-45 махов одной ногой, не останавливаясь). При каждом махе — резкий короткий выдох.



Фото 123



Фото 124



Фото 125



Фото 126



Фото 127



Фото 128

Упражнение 46 (фото. 129-132).

Сядьте на землю, как показано на Фото.(«сувари гата») уперев стопы ног друг к другу и подтянув пятки к паху! Давлением ладоней на колени стремитесь прижать их к полу. Надавливать следует динамично, но не резко. Полезно чередовать (и совмещать) это движение с наклонами вперед, стараясь прижаться грудью к стопам. Ритмично дышите при выполнении наклона, полностью выдыхая воздух из легких при крайнем наклонном положении (это упражнение очень полезно для нормализации функции внутренних органов - желудка, кишечника и др.). Совмещайте это упражнение с ударным массажем ребрами рук мышц бедра (не сильные, но частые удары).

Это же упражнение можно выполнять с партнером, где его вес будет выполнять роль Вашего давления.



Фото 131



Фото 129



Фото 130



Фото 132

ПРИМЕЧАНИЕ: Очень постепенно увеличивайте вес Вашего партнера и запомните одно правило — движения по "качанию" должны совершать Вы, а не он!

Упражнение 47 (фото. 133-134)

Поставив ноги на полторы ширины плеч, присядьте на полусогнутые ноги и, уперев предплечья рук в область бедер над коленями, совершайте два движения одновременно стараясь присесть как можно ниже, надавливайте в это же самое время предплечьями наружу, стараясь как можно шире развести бедра; и наоборот: при ослаблении давления поднимайтесь (на немного) вверх и вновь повторите все сначала. Проводите в этом положении минимум 2 мин.



Фото 133



Фото 134

Упражнение 48 (фото. 135-137).

Из исходного положения предыдущего упражнения медленно садитесь на одну из ног, наклоняясь к выпрямленной противоположной ноге. Меняйте положение пальцев стопы во время выполнения упражнения: вперед вверх, на себя, от себя и др. В наиболее растянутом положении совершите около десяти амплитудных качков вверх-вниз, чтобы закрепить полученный успех. Во время их выполнения с силой разминайте и похлопывайте заднюю поверхность бедра.



Фото 135



фото 136

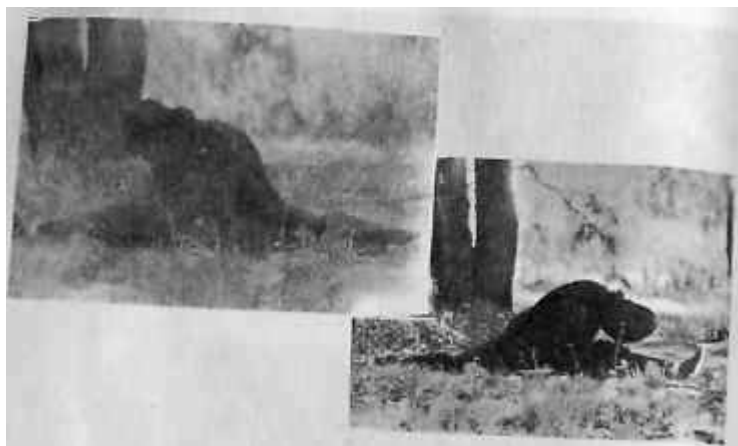


Фото 137

Упражнение 49 (фото. 138-146).

Разведя ноги в «шпагат», совершайте разнообразные наклоны, качания тазом, повороты и т. п. движения. Подобного вида тренировки одиночного шпагата следует придерживаться до того момента, пока расстояние от паха до пола не будет составлять примерно 20 см. После этого следует переходить к поворотам с одновременным проседом таза влево и вправо (фото. 138-140), а также к упражнениям с партнером, где Ваш товарищ может Вам существенно помочь, фото. 141-144.

Можно также использовать простейший веревочный блок (даже без петли). Упражнения с блоком на фото. 145-146. Правила массажа в этом упражнении сохраняются теми же, что и в предыдущем. Полезно также совершать это упражнение в воде (причем, не обязательно горячей: можно выполнять его в реке, водоеме и т. д.). Вода является олицетворением гибкости, поэтому упражнениям в воде следует уделять большое внимание.



ΦOTO 138

ΦOTO 139



ΦOTO 140



ΦOTO 141



ΦOTO 142



ΦOTO 143



ΦOTO 144



ΦOTO 145



Фото 146

Упражнение 50 (фото. 147-151).

Сев на землю, захватите двумя руками одну из ног и динамично стремитесь положить ее за голову. На начальном этапе прижимайте стопу к груди, затем ко лбу и, наконец, к боковой стороне головы над ухом. Впоследствии, когда Вы научитесь класть ногу за голову, увеличивайте Вашу гибкость путем выпрямления и расслабления (сгибания) позвоночника. На хорошем уровне гибкости можно выполнять это упражнение для двух ног, а также стоя (фото. 152-153)-



фото 147



Фото 148



Фото 149



Фото 150



Фото 151

Упражнения 51-55 (фото. 152-160).

Эти упражнения являются продвинутыми по отношению к упражнению 49. Не следует пытаться выполнять их, не достигнув предварительно хорошего уровня гибкости в начальных упражнениях. Они приведены здесь для тех читателей, кто уже достиг некоторых результатов в своей практике и не желает останавливаться на достигнутом.



Фото 152



Фото 153



Фото 154



Фото 155



Фото 156



фото 157



Фото 158



Фото 159



Фото 160

ПРИМЕЧАНИЕ: Очень полезным для развития гибкости (как и силы) мышц и связок бедра является стояние и перемещение в очень низких стойках, причем основное внимание при этом следует уделить ощущению растягивания и эластичности своих ног (см. выше). Используйте все указанные принципы, и успех не заставит ждать себя слишком долго.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ И СТОП.

Упражнение 56 (фото. 161-162).

Стоя на одной ноге, вращайте подтянутую ногу в коленном суставе наружу и внутрь. Старайтесь постоянно увеличивать (в разумных пределах) время выполнения этого упражнения, добиваясь не только хорошей подвижности, но и хорошей устойчивости.



Фото 161



Фото 162

Упражнение 57 (фото. 163-164).

Стоя в широкой стойке, очень быстро выбрасывайте стопу одной из ног вверх-внутрь, стремясь, чтобы колено при этом оставалось на месте. Выполните это движение по 30 раз на каждую ногу.



Фото 163



фото 164

Упражнение 58 (фото. 165-168).

Выполнение наверняка известного читателю «лотоса» является очень полезным упражнением для развития гибкости и подвижности коленных суставов и связок. На Фото. Вы видите несколько подводящих упражнений для выполнения этой достаточно несложной позы, которые также полезны для растягивания мышц и связок бедра.



Фото 165



Фото 166



Фото 167



Фото 168

Упражнение 59 (фото. 169-170).

Сев в положение сэйза (см. 1 часть), разведите стопы так чтобы ягодицы оказались на полу. В этом положении постепенно ложитесь на спину и зафиксируйте это положение на 20-30 сек., после чего повторите упражнение снова. Нагрузку в этом упражнении варьируют сведением и разведением голеней, а также положением стоп (назад или в стороны). Не забывайте о мысленной концентрации!



Фото 169



Фото 170

Упражнение 60 (фото. 171-174).

Различные вращения стопой очень полезны для связок и сухожилий. На фото Вы видите несколько вариантов этого упражнения.



Фото 171



Фото 172



Фото 173



Фото 174

Упражнение 61 (фото. 175-176).

Это упражнение, конечно, легким не назовешь. При его выполнении растягиваются абсолютно все связки и мышцы ноги-паха до стопы. Приступайте к его выполнению очень медленно и не менее, чем через полгода-год после начала регулярных занятий. На фото. 176 Вы видите еще более усложненный вариант этого упражнения.

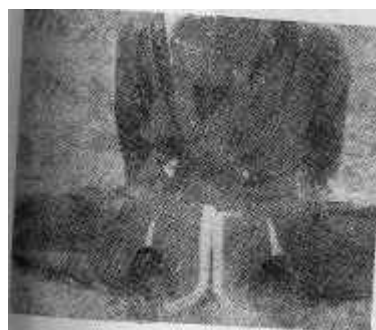


Фото 175



Фото 176

В заключение этой главы я хотел бы сказать, что приведенные мною упражнения не являются, да и не могут являться исчерпывающим материалом, который можно было бы описать. Но я думаю, что читатель сам сможет найти для себя другие варианты упражнений и методов, которые будут способствовать развитию сверхгибкости и подвижности. Не важен способ — важен конечный результат! — один из базовых принципов ниндзя. И я думаю, что читатель, который прочитав эту книгу, начнет регулярно работать над собой, вскоре поймет, какую цену заплатили древние и современные мастера ниндзютсу за свою легендарную гибкость и почему искусство ниндзя называют «ИСКУССТВОМ ТЕРПЕЛИВЫХ».



ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

КАЙКОМАЭ-ЗЭНСИН - точечный массаж для усиления потока внутренней энергии.



КЕЙКОМАЕ ЗЕНСИН - точечный массаж для усиления потока внутренней энергии.

Точечный массаж в практике ниндзя играет очень большую роль. Имея древние корни и постоянно совершенствуясь, методы воздействия на движение Ки стали мощным средством для лечения и профилактики различных заболеваний и повреждений, одним из способов преодоления усталости, боли, вредного воздействия эмоций на психофизическое состояние воина. Кроме того, усиление потока жизненной энергии является очень важным для тренировки силы и мощи ударной и бросковой техники.

Теоретические знания ниндзя о структуре энергетической системы человеческого организма формировались на базе философских воззрений, характерных для всего дальневосточного региона. Большое значение имела миграция идей и принципов из древней Индии, Тибета и Китая. Индийская и тибетская йога, тайные знания тантрического буддизма и многое другое прочно вошло в багаж мудрости вначале ямабуси, а затем и ночных воинов-ниндзя. Особое место для понимания предмета, о котором пойдет речь в этой главе, среди них занимает система, разработанная даосскими отшельниками и мудрецами, получившая название ГО-ГЬО («ПЯТЬ ПЕРВОСТИХИЙ»), которую ни в коем случае не следует путать с системой Пяти Первоэлементов (ГО ДАЙ).

Согласно этому учению, в природе существует пять основных Первостихий: Дерево, Огонь, Металл, Вода и Земля. Кроме того, древние философы определили пять Первопричин, характеризующих все изменения в живой и неживой природе: Ветер, Влажность, Сухость, Жара, Холод. От их взаимодействия и преобладания одного из начал зависело, в каком направлении сместится тот или иной процесс, какие нарушения в состоянии здоровья могут возникнуть в организме человека под воздействием этих природных Первопричин. Естественно, основой всего этого учения была концепция жизненной энергии Ци или Чи (Ки по яп.), которая гласит, что только постепенный и планомер-

ный переход энергии Ки от одной Первостихии к другой способствует поддержанию гармонии, здоровья, благополучия и равновесия. Эти хрупкие равновесные системы подчинялись общим биоритмологическим закономерностям, которые были воплощены в древних гороскопических таблицах. Они интересуют наших современников больше как средства предсказания или, точнее, предугадывания судьбы, природных задатков, счастья в супружестве и других социальных элементов жизни. Но мало кто задумывается сейчас, что связь тех или иных личностных качеств, тех или иных черт темперамента, взаимоположительные и взаимоотрицательные связи основываются на многовековом отборе закономерностей. Конечно, существует определенный коэффициент поправки, определяющий достоверность этих закономерностей. Но тем не менее древние врачеватели и философы смогли определить естественную закономерность движения жизненной энергии Ки от одной Первостихии к другой в каждый сезон года, в каждый временной промежуток суток... Все это и было объединено в целостную теорию — У-СИН (Го-Гью по яп.) — «Пять Движений» или «Пять Первостихий».

Ее универсальный характер позволяет с помощью одних и тех же законов определять изменения в неживой природе, в государстве, в организме человека, который трактуется как микрокосмос (то есть полная копия природы, только в миниатюре). Материальность каждой Первостихии определяла и материальность всего мира, в котором все Первостихии были связаны как созидающими, так и разрушающими связями. Созидательные связи взаимоусиливают действия первостихий: Вода питает Дерево, Дерево порождает Огонь, Огонь согревает Землю, Земля порождает Металл, Металл превращается в жидкость (Воду), и цикл повторяется вновь. Разрушающие связи взаимоослабляют действия первостихий, отбирая часть энергии у той или иной Первостихии: Вода гасит Огонь, Огонь плавит Металл, Металл режет Дерево, Дерево разрушает корнями Землю, Земля поглощает (засыпает) Воду, и вновь повтор цикла.

Вся эта схема обычно изображается звездой (рис. 5), в которой внутренние линии — деструктивные, а внешний круг — созидательный.

Каждой Первостихии соответствует то или иное движение в системе материального мира: так Дерево — символ возрождения, роста; Огонь символ наивысшего развития,

максимальной активности; Металл символ начинающегося упадка; Вода — символ минимальной активности, пассивной силы; Земля — центр всех циклических изменений.

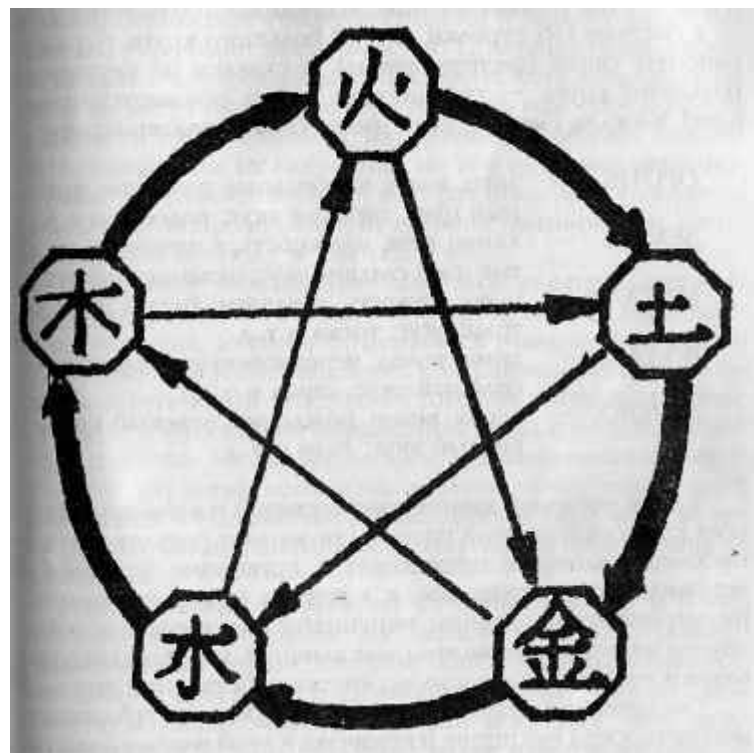


Рис.5

Логическим завершением этой натурофилософской композиции явилось совмещение Пяти Первостихий и Пяти Первопричин с двумя взаимопротивоположными и взаимопроникающими началами Йо (активный, светлый и т. д.) и Ин (пассивный, темный и т. д.), которые определяют постоянную борьбу и единство противоположностей в мире (см. 1 часть книги).

Таким образом вся схема выглядит вполне завершено

и определяет не только соответствие первостихий, первопричин, внутренних органов, но и сезонов года, движений материального мира, цвет, вкус, материальную окраску. Органы, расположенные внутри большого круга, относятся к системе Ин, расположенные за пределами большого круга, — к системе Йо; стрелки внутри большого круга — разрушающие связи (деструктивные), а стрелки по периметру большого круга — созидающие связи (взаимоусиливающие). Каждая Первостихия имеет свои характеристики:

ОГОНЬ	—	лето, жара, наибольшее развитие, красный цвет, горький вкус, радость и т. д.;
ЗЕМЛЯ	—	конец лета, влажность, изменение, желтый цвет, сладкий вкус, размышление и т. д.;
МЕТАЛЛ	—	осень, сухость, увядание, белый цвет, острый вкус, тоска и т. д.;
ВОДА	—	зима, холод, исчезновение, черный цвет, соленый вкус, страх и т. д.;
ДЕРЕВО	—	весна, ветер, рождение, зеленый цвет, кислый вкус, гнев и т. д.

Таким образом, знание взаимосвязей и взаимовлияния всех компонентов этой системы позволяет регулировать те процессы, которые происходят в организме человека и исправлять те нарушения, к которым приводят болезни, неумеренность в питании, нарушение разумных установок образа жизни и другие вредные влияния, которые обрушиваются на человека, часто по его же собственной вине.

Постепенное создание теории меридианов в традиционной китайской медицине и привязка к этой теории базовых представлений древности помогли медикам Древнего Китая выделить на меридианах ряд точек, наиболее чувствительных к биоритмологическим изменениям и соответствующих тем или иным Первостихиям. Одной из замечательных особенностей этих точек является то, что они расположены на конечностях в наиболее легкодоступных местах: на руках ниже локтя, на ногах ниже колена. Их можно использовать для самомассажа или массажа с целью профилактики хронических заболеваний, травм или при возникновении острого болезненного процесса. Практическое применение этих точек особенно эффективно в случае особенного подбора рецепта для массажа или самомассажа с учетом сезона года и тех первоэлементов, которые ему соответству-

ют. Эти точки особенно важны в поддержании внутренних и внешних связей, которым помогает направленное движение жизненной энергии Ци по меридианам, соединяющим все органы и части тела в единое целое. Причем наряду с меридианами, соответствующими определенным органам, есть меридианы несуществующих органов — трех обогревателей, перикарда, а переднесредний и заднесредний меридианы управляют деятельностью 12 парных меридианов, связанных с внутренними органами. И хотя современные врачи не могут однозначно подтвердить или опровергнуть реальность существования меридианов (древние медики Китая именовали их каналами), но тем не менее меридиональная теория «работает» на практике, что говорит о чрезвычайной прозорливости древних медиков и их «умении слушать природу и учиться у нее».

То или иное заболевание было связано с перераспределением энергии Ки, отличным от «нормального», гармоничного движения, которое объяснялось главными теориями медицины. И лечение сводилось к выравниванию нормального энергетического состояния того или иного меридиана, а нередко и нескольких меридианов, когда в силу вступают более сложные закономерности взаимоотношения энергетических структур организма и появляются меридианы, называемые «чудесными» и помогающие выявить или исправить глубокие изменения в энергетическом состоянии организма.

Передвижение энергии по 12 парным (6 Ин и 6 Йо) меридианам подчиняется так называемым «внутренним биологическим часам», которые определяют взаимодействие главных органов, а в жизненных точках — взаимодействие с внешним миром, с внешней средой. Весь цикл продолжается 24 часа — полные сутки с соответствующим минимумом и максимумом, которые длятся соответственно по 2 часа.

Меридиан	часы макс. активности	часы мин. активности
легких	3-5	15-17
толстой кишки	5-7	17-19
желудка	7-9	19-21
селезенки —		
поджелудочной железы	9-11	21-23
сердца	11-13	23-1
тонкой кишки	13-15	1-3
мочевого пузыря	15-17	3-5
почек	17-19	-5-7
перикарда	19-21	7-9
трех обогревателей	21-23	9-11
желчного пузыря	23-1	11-13
печени	1-3	13-15

В заднесрединном и переднесрединном меридианах энергия движется снизу вверх, при этом переднесрединный меридиан отвечает за функцию всех ИН-меридианов, регулируя прохождение Ки по ним, а заднесрединный меридиан регулирует прохождение Ки по всем ЙО-меридианам и таким образом отвечает за их функцию. Таким образом, все ИН-меридианы более чувствительны к лечебным процедурам в период от 12 до 24 часов, а ЙО-меридианы более чувствительны в период от 0 до 12 часов.

Древние представления о функциях целостного организма связаны с представлением о наличии в организме первичной жизненной субстанции, жизненной энергии Ки, крови, телесных соков, а также духовно интуитивного начала Синь (Син по яп.).

Сама субстанция представляет собой основу всех функций и активности организма и частично передается от матери — материнская основа, а частично приобретает в процессе жизни.

Кровь и телесные соки представляют собой питающую среду и среду для удаления шлаков.

Духовно-интуитивное начало — Син — включает в себя сознание, мышление, интеллектуальную активность человека. По представлениям древних, Син возникает из субстанции еще до рождения и воспитывается после рождений.

Как уже говорилось в первой и второй главах книги,

жизненная энергия Ки — это функциональное начало активности организма. Сама Ки делится на первичную, которая развивается из врожденной субстанции, питательную, собственно дыхательную, защитную энергии. Тренировка в искусстве дыхания способствует увеличению общей жизненной энергии Ци и укрепляет все ее компоненты, (см. 2 часть книги).

По представлению древних медиков, основные 12 парных и 2 непарных меридиана, или, как их называли в древности, канала, имеют строгую локализацию с постоянным набором точек. Меридианы связывают человека с внешним миром (раньше их считали одним из органов чувств), управляют потоком жизненной энергии и крови, способствуют «оживлению» мышц и костей, способствуют работе суставов: передавая энергию от внутренних органов к покровам тела и обратно, способствуют установлению гармонии Ин и Йо, а при возникновении болезненного очага сигнализируют о сбое в равновесном состоянии организма болезненностью в определенных участках или точках. Таким образом, применение лечебных мероприятий: иглоукалывания или, в более распространенном случае, точечного массажа, помогает устранить или смягчить неприятные ощущения, вместе с которыми «изгоняется и причина заболевания».

У каждого меридиана различался наружный и внутренний ходы, каждый из которых выполняет определенные функции: так, внутренний ход меридиана определяет основной внутренний синдром или комплекс синдромов, характерных для поражения данного меридиана, а наружный ход соответственно определяет основные наружные синдромы, что было и остается очень важным компонентом традиционной диагностики и традиционного лечения на Востоке.

Рекомендуемые мною для читателей методы традиционного точечного массажа ниндзя - КЭЙКОМАЭ ЗЕНСИН — являются более мягким методом по сравнению с иглоукалыванием, что часто практически незаменимо для профилактики различных болезней и подготовки организма к тренировкам. Точечный массаж в отличие от иглоукалывания не повреждает кожу; кроме общего физиологического воздействия на организм путем нажатия на активные точки происходит целенаправленное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Коррекция энергетического состояния в меридианах

или точках осуществляется по правилу Бу-Се, то есть «прибавления» (бу) и «отнятия» (се). При недостатке энергии практикуется быстрое поверхностное кратковременное воздействие по часовой стрелке, по сходящей к центру спирали — метод Бу, а при избытке энергии практикуется медленное глубокое разминание, проводимое против часовой стрелки по расходящейся от центра траектории — метод Се. При применении меридионального массажа это правило выражается в том, что массирующие движения производят по ходу меридиана (Бу) или против хода меридиана (Се). Время возбуждающего воздействия (Бу) от 30 до 60 секунд, а время успокаивающего воздействия (Се) от 3 до 5 минут.

Помимо чисто профилактических и лечебных методов точечный массаж ниндзя включает в себя также упражнения, направленные на наибольшее развитие всех органов чувств — крайне важное качество в практике нин-дзюцу и некоторые специфические техники, которые не будут описаны в этой книге.

Теперь, после небольшого теоретического отступления, я дам читателям несколько простых, но очень действенных рецептов, которые помогут им не только при тренировках, но и в обычной жизни.

При описании я не пользовался традиционными названиями точек на китайском или японском языках, так как их запоминание лишь усложнило бы процесс овладения собственно методами массажа, тем более, что заинтересованный читатель сам сможет без труда найти эти названия в любом справочнике по восточной рефлексотерапии.

Вначале я опишу методы, влияющие на физическое состояние человека.

УСТАЛОСТЬ.

Если у Вас устали ноги, надавите на каждый палец ноги три раза (таблица 1, рис. А). Затем по несколько раз надавите большим пальцем между костями подъема ноги, после чего переходите к надавливанию свода стопы (подошвы) и внутренней и наружной лодыжек, а также ахиллова сухожилия (таб. 1, рис. Б, В). При сильном утомлении этот метод не только снимет усталость, но и нормализует функцию почек, с которыми эта область тесно связана.

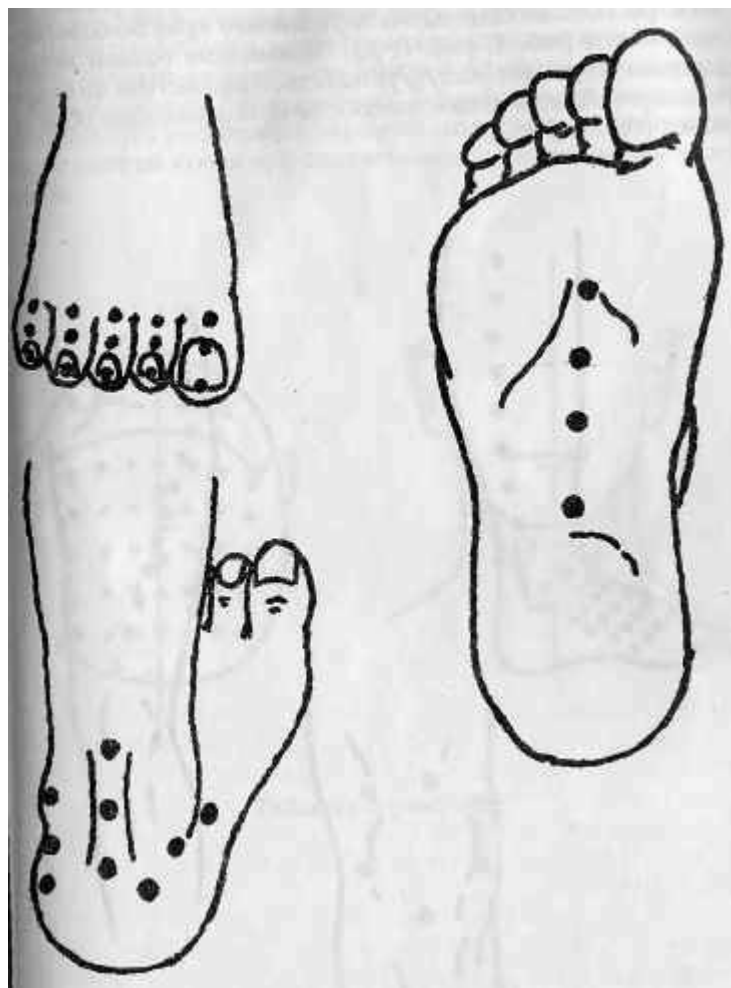


Таблица 1 (рис. А.Б.В).

Если позволяет время, промассируйте точки, расположенные на голени, начиная с места ниже коленной чашечки и дальше вниз, воздействуя двумя большими пальцами на точки, расположенные вдоль внутреннего края больше берцовой кости (таб. 1, рис Г, Д). Разминание голени всеми пальцами устраняет общую усталость. Воздействие на бедро и паховую область также способствует сохранению общего тонуса (таб. 1, рис. Е).

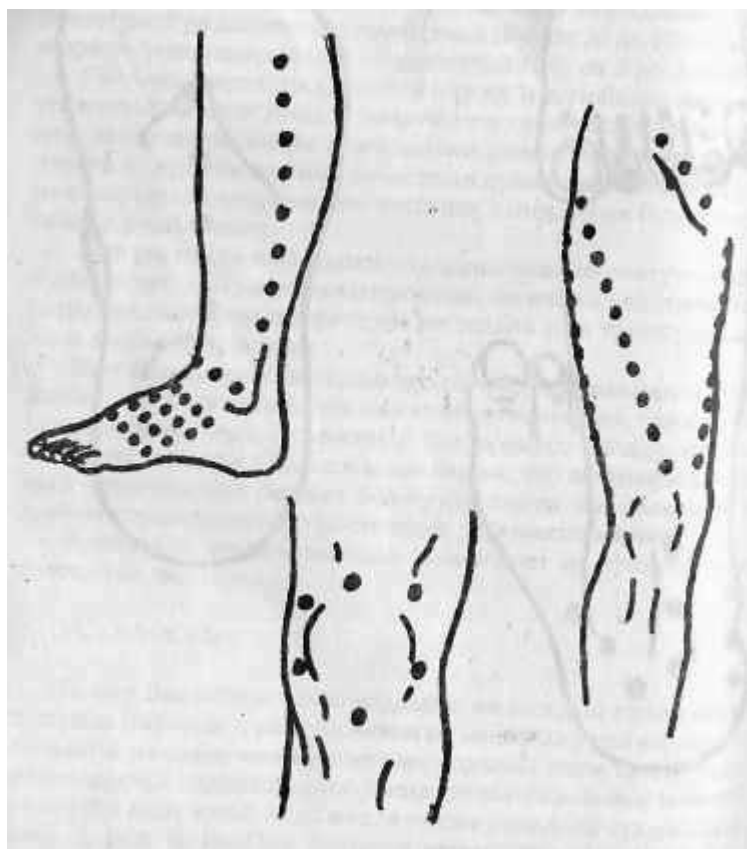


Таблица 1 (продолжение) (рис. ДЕ).

Утреннюю тяжесть в голове, недомогание, плохое настроение, несдержанность можно легко устранить, воздействуя на точки головы и шеи (таб. 2, рис. А-Г). Вначале надавите на макушку, затем большими пальцами промассируйте сонную артерию, от нижней челюсти к ключице, справа и слева по несколько раз. Воздействие на эти точки способствует расширению кровеносных сосудов, притоку к мозгу свежей крови и, следовательно, улучшению самочувствия.

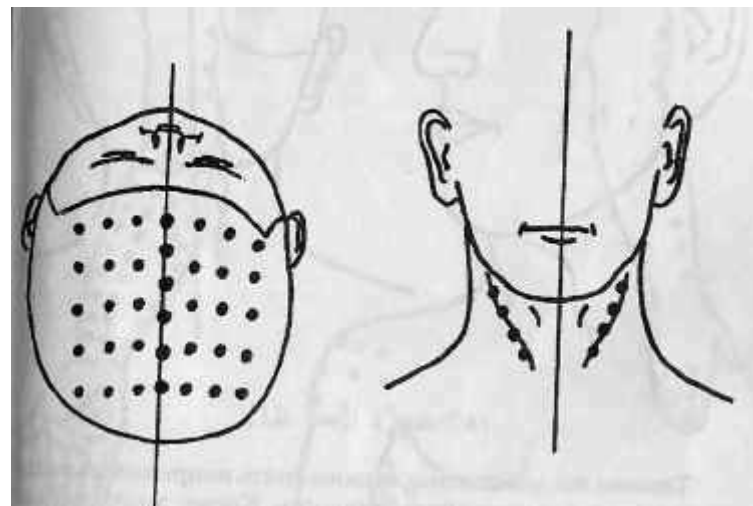


Таблица 2 (рис. А,Б).

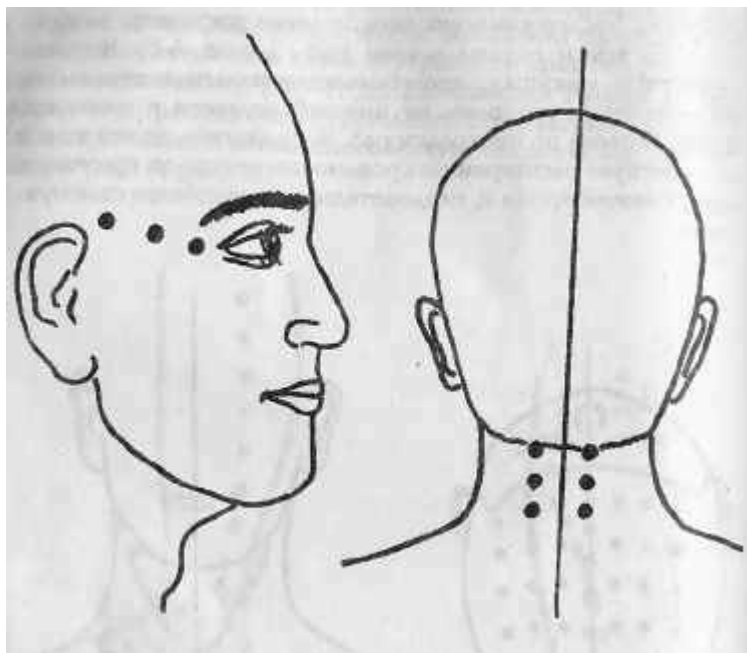


Таблица 2 (рис. В, Г).

Таковыми же действиями можно снять напряжение мышц шеи, а также умственную усталость. Кроме этого, следует практиковать надавливание на виски тремя пальцами, заднюю поверхность шеи четырьмя пальцами и на затылок - большими пальцами, что также восстанавливает трудоспособность, позволяет легче и быстрее справиться с поставленной задачей.

С утомлением рук также следует бороться. На рисунках таблицы 3 Вы видите точки, при массаже которых можно получить быстрое облегчение при болезненности мышц рук.

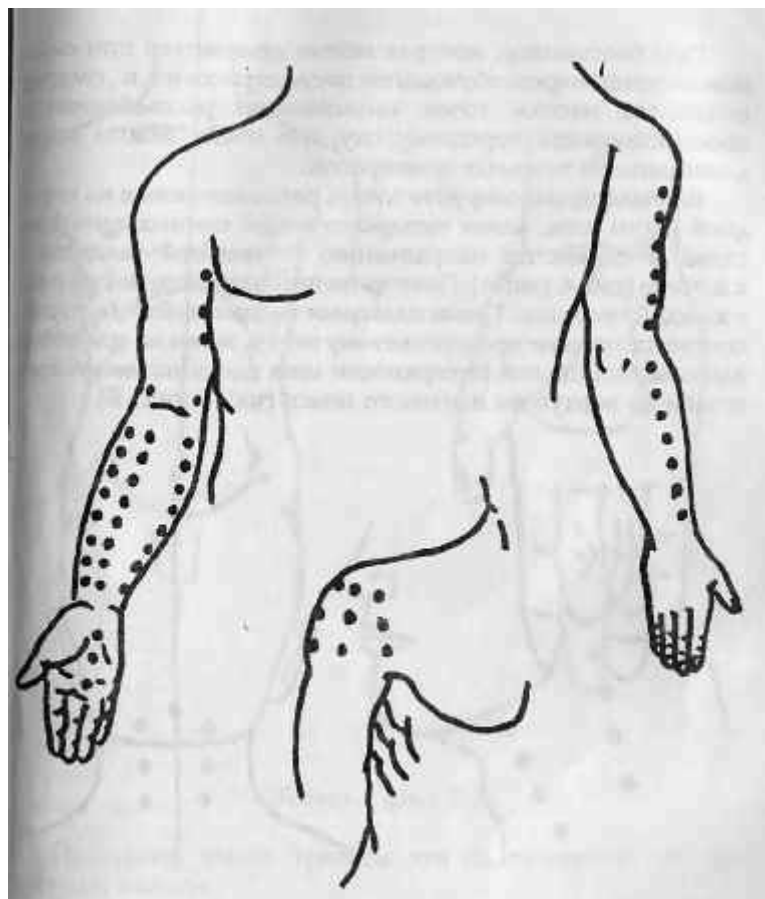


Таблица 3 (рис. А,Б,В).

БЕССОННИЦА.

При бессоннице, которая может проявиться при сильном нервном перевозбуждении, после стресса и т. п., следует выполнять массаж точек, вызывающих расслабление и способствующих хорошему сну, что очень важно после длительных и тяжелых тренировок.

Вначале промассируйте точки, расположенные на передней части шеи, затем четыре точки на сонных артериях слева и справа по направлению от нижней челюсти к ключице (таб. 4, рис. А). Повторите надавливание по три раза с каждой стороны. Тремя пальцами надавливайте на точки, соответствующие продолговатому мозгу, затем на три точки вдоль мышц задней поверхности шеи вдоль позвоночного столба до верхушки плечевого пояса (таб. 4, рис. Б).

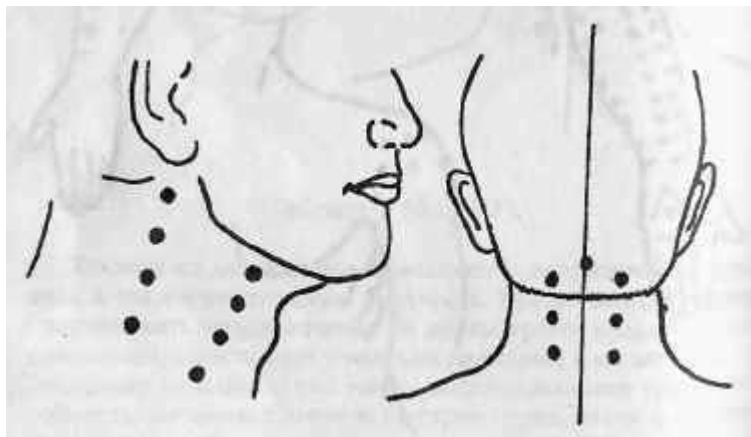


Таблица 4 (рис. А,Б).

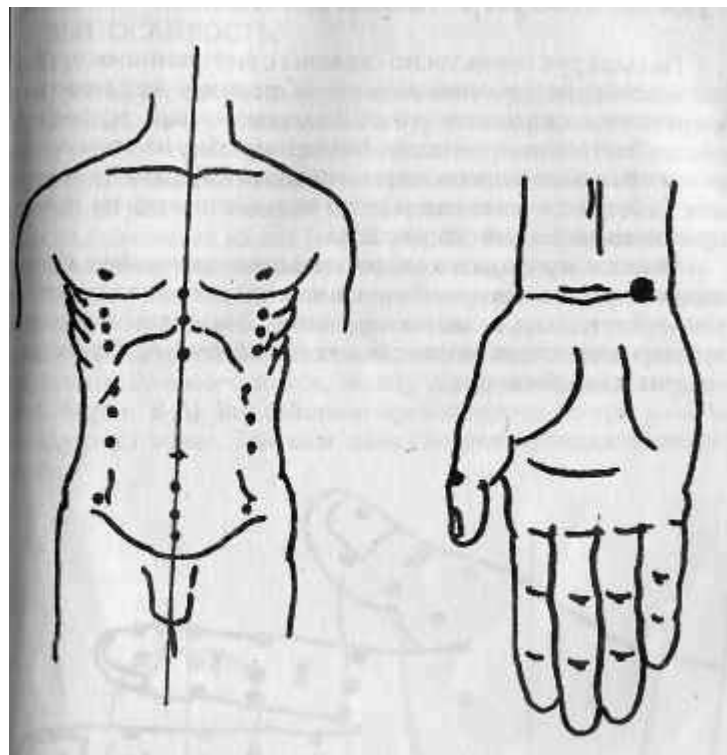


Таблица 4 (рис. В,Г).

Повторите также трижды эти надавливания по три секунды каждое.

Вытянув ноги, максимально сгибайте и разгибайте большие пальцы ног, чтобы стимулировать кровообращение в нижних конечностях. После этого проведите надавливание подушечками пальцев на 20 точек грудной клетки (таб. 4, Рис. В).

Скорая помощь при бессоннице. В течение 10-20 минут с легким надавливанием массировать вращением пальца по часовой стрелке точку (таб. 4, рис. Г).

НОРМАЛИЗАЦИЯ ФУНКЦИЙ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.

Пальцы рук очень тесно связаны с внутренними органами и особенно с головным мозгом, поэтому их развитие и укрепление оказывает очень положительный эффект на общее состояние организма. Более подробно на этом вопросе мы с Вами остановимся при описании КУДЗИ-ИН ниндзя, а пока лишь скажем как можно воздействовать на пальцы при помощи точечного массажа.

Массаж проводится двумя пальцами тянущими движениями, при этом надавливая на четыре зоны от основания к кончику пальца, включая подушечку. Надавливайте вначале спереди и сзади, затем с боков (таб. 5, рис. А). Проводите массаж для обеих рук.

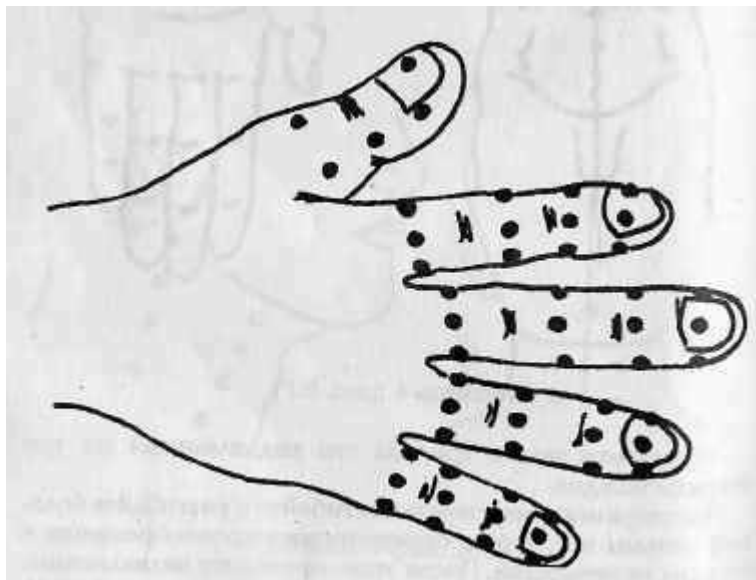


Таблица 5 (рис. А).

ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Тренируясь в боевых Методах нин-дзютсу, да и просто живя в нашем стремительном и бурном мире, недостаточно быть просто сильным физически и духовно. Необходимо быть еще и выносливым. Этого можно добиться, применяя точечный массаж к зонам продолговатого мозга (таб. 6, рис. А) и надпочечных желез (таб. 6, рис. Б). Воздействие должно быть тонизирующим, но не слишком продолжительным.

Выработать волю к победе, выносливость, снять умственное и физическое напряжение в деле, требующем большого напряжения, также можно воздействием на точки верхнего плечевого пояса, между лопатками, а также шеи (таб. 6: рис. В-Д). Воздействие производится по три раза на каждую из точек. Массаж шеи следует проводить сверху вниз.

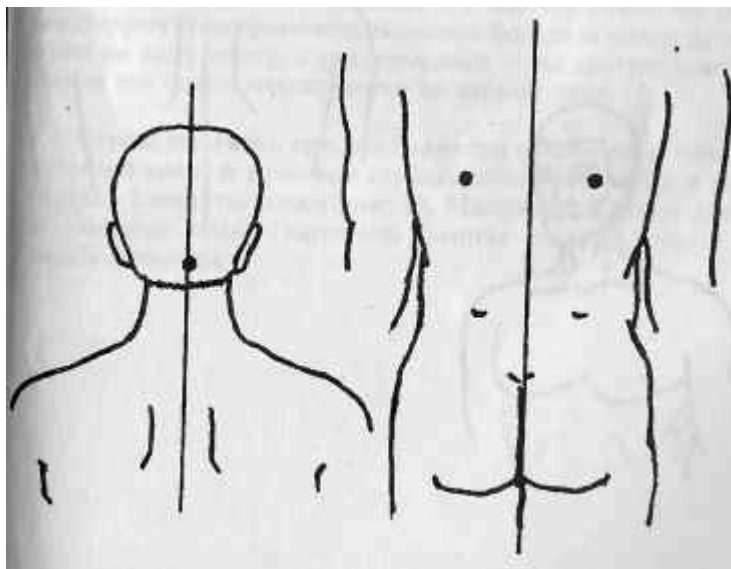
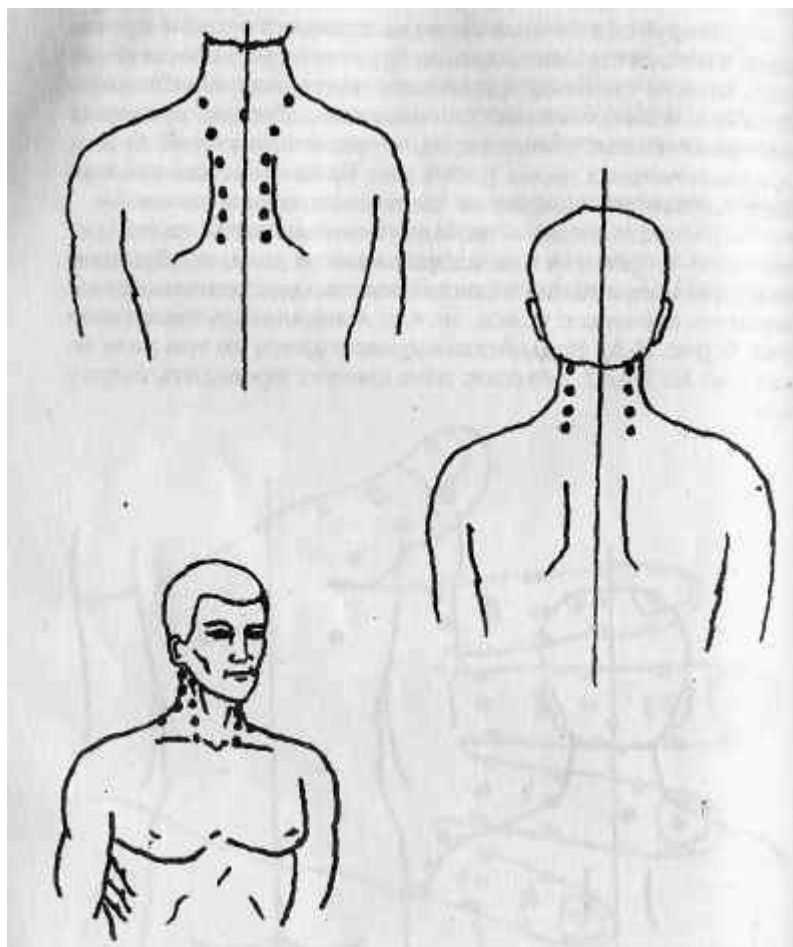


Таблица 6 (рис. А,Б).



И еще несколько маленьких рецептов:

Раздражительность. При склонности к раздражительности рекомендуется каждое утро массировать точки так называемого «треугольника равновесия». Массаж производится успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с вращением в замедляющемся ритме в течение 3-5 минут. Точки «треугольника равновесия» указаны на рис. А таблицы 7.

Внезапное волнение, беспокойство, предстартовая лихорадка, связанная с этим тошнота. Гармонизирующее воздействие на точку (рис. Б, таб. 7).

Массаж в стрессовой ситуации. В стрессовой ситуации воздействуют на точки, указанные на рис. В успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с вращением по часовой стрелке в течение 3-5 минут. Точки на руке массируют одновременно, положив большой палец другой руки на одну точку, а указательный — на другую (рис. В). Затем эти точки массируются на второй руке.

Чтобы получить прилив бодрости проведите и тонизирующий массаж приемом глубокого надавливания в течение 0,5-1 минуты точки (рис. Г). Массировать ее следует в положении сидя. Повторять сеансы следует только по необходимости.

Таблица 6 (рис. В,Г,Д).

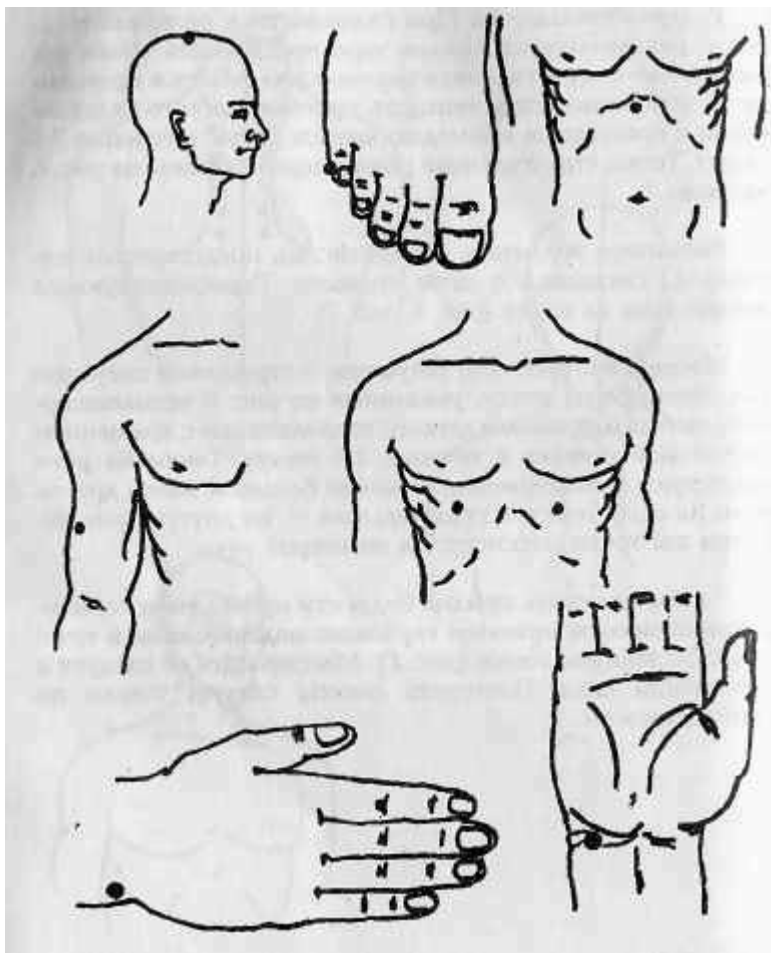


Таблица 7 (рис. А,Б,В).

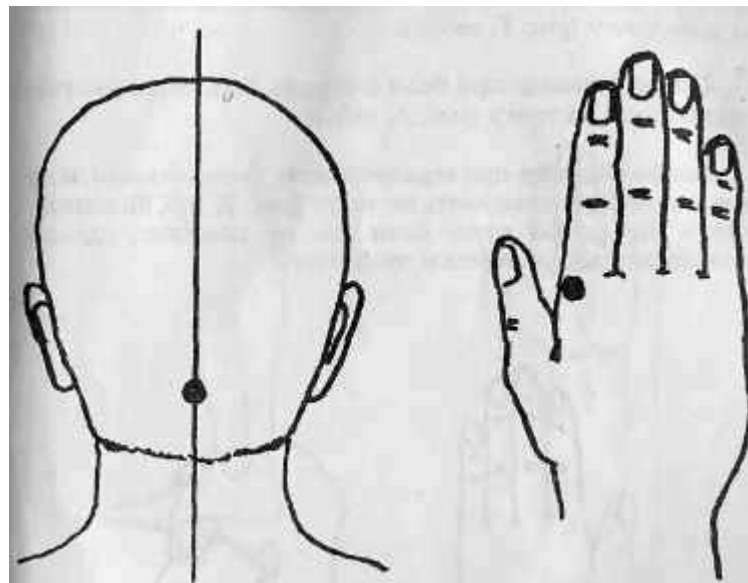


Таблица 7 (рис. Г,Д).

При внезапном помутнении в глазах, головокружении, когда глаза не могут четко видеть, воздействуют гармонизирующим методом на точку, указанную на рис. Д таблица 7.

Массаж при головной боли. Гармонизирующее воздействие на точку (рис. А, таб.8) и гармонизирующий линейный массаж пальцами в горизонтальной плоскости от переноса к вискам симметричных точек (рис. Б).

Массаж при боли и тяжести в плече, онемении плеча. Гармонизирующее воздействие на точку (рис. В, таб. 8). Если боль в плече очень сильная, воздействие производится успокаивающим методом на точку (рис. В), расположенную на противоположной больному плечу стороне тела. Эта точка расположена между акромиальным отростком лопатки и большим бугром плечевой кости, где при поднятии руки образуется углубление.

Скорая помощь при судороге мышц ног. Успокаивающим методом приемом глубокого надавливания воздействовать на точку (рис. Г, таб. 8).

Скорая помощь при боли в сердце. Гармонизирующее воздействие на точку (рис. Д, таб. 8).

Скорая помощь при сердцебиении. Указательным пальцем одной руки пощелкать по точке (рис. Е, таб. 8), находящейся на другой руке. Если это не поможет, сделать гармонизирующий массаж этой точки.

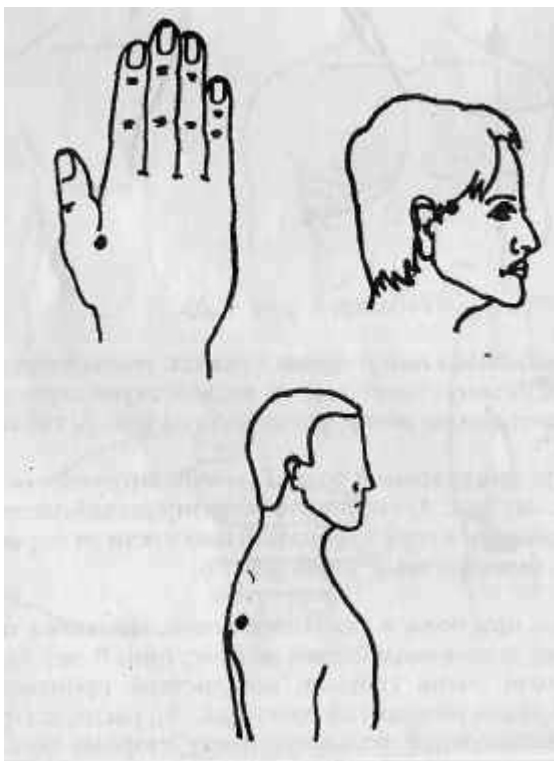


Таблица 8 (рис. А, Б, В).

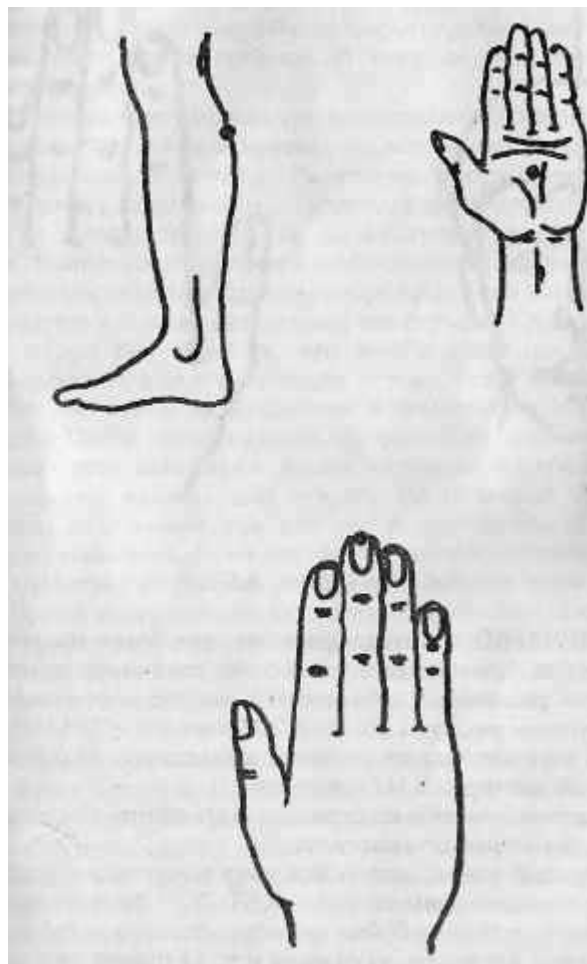


Таблица 8 (рис. Г, Д, Е).

Скорая помощь при обмороках. Резкое и сильное воздействие ногтем на точки, указанные на рис. А таблицы 9, а также гармонизирующий массаж еще одной точки (рис. Б).

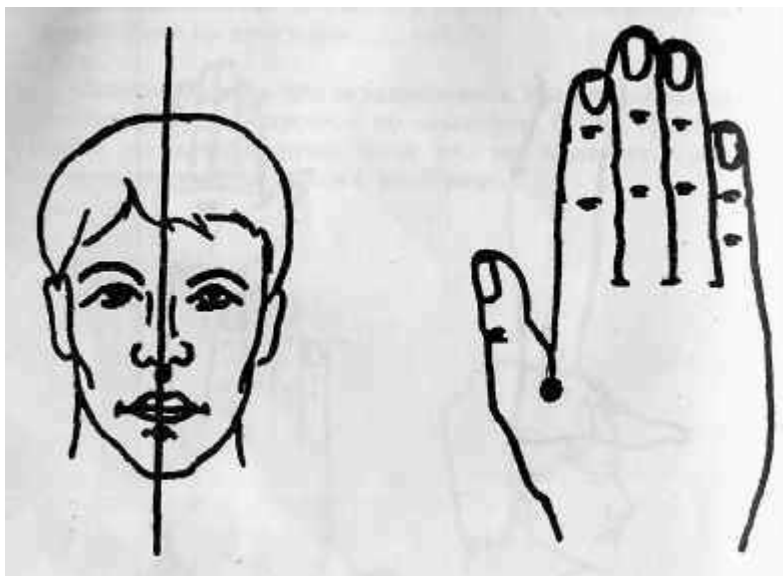


Таблица 9 (рис. А,Б).

ПРИМЕЧАНИЕ:читателям, желающим более подробно ознакомиться с методами и способами точечного массажа для лечения различных заболеваний, можно порекомендовать доступные рецепты из книг Т.Намикоси «ШИАЦУ - японская терапия надавливанием пальцами», НЛ.Вольф «Домашний доктор», Э.И.Гоникман

«Как вытащить себя из стресса» и др. книги, посвященные методам точечного массажа.

Следующей темой, которой я хочу коснуться в главе о точечном массаже ниндзя, будет КАТСУ — реанимация и приведение в сознание бойца непосредственно после получения травмы (от удара, удушения и т. д.) прямо на тренировке. Этих целей также можно достичь методами точечного воздействия. Если Вы действительно серьезно относитесь к своим занятиям, то Вам просто необходимо качественно изучить описанные ниже методы, а также научить им своих

товарищей и партнеров по занятиям боевым искусством. Кто знает — быть может, завтра на месте пострадавшего окажетесь Вы сами.

Единственное, что необходимо помнить, это то, что катсу нельзя применять, если причиной обморока является повреждение позвоночника, мощные удары в голову (состояние нокаута, сотрясение мозга после падения) либо повреждения внутренних органов. В этих случаях необходимо вызвать врача.

Приемы катсу используются с целью возбуждения нервных центров, координирующих деятельность сердца и системы дыхания в случае рефлекторного торможения центра сердечной деятельности и дыхательного центра при получении и не только спортивных, но и бытовых травм.

С бойцом, находящемся в обморочном состоянии, необходимо обращаться крайне осторожно. Если пострадавший находится в положении «стоя», что случается при удушении или ударе без падения, его необходимо поддержать и использовать катсу в позиции «стоя». Если пострадавший лежит, то катсу выполняется в положении «лежа» или «сидя». После прохождения обморочного состояния необходимо еще некоторое время оставить пострадавшего в положении «лежа» или «сидя», не позволяя ему резко менять положение, так как это может вновь привести к потере сознания. Если состояние пострадавшего остается неудовлетворительным, необходимо срочно вызвать врача.

Время возвращения в сознание не должно превышать 5 минут. В этот отрезок времени человек, оказывающий помощь, должен быть максимально собран. Не должен нервничать, ибо волнение только усложнит выполнение катсу.

Обморочные состояния могут встречаться на тренировках в результате получения ударов, особенно в шокогенные области, при ушибах после падений или бросков, после резкого проведения болевых или удушающих приемов, особенно в шейную артерию. В каждом случае применяется определенный прием катсу. Ниже описываются основные приемы катсу.

1. КИН-КАТСУ - катсу от удара в пах.

Удары в пах достаточно часто могут вызвать шокоподобную реакцию, а подчас и шок от болевого воздействия. В

большинстве случаев боль можно перенести с помощью подскоков и приземления на выпрямленные ноги, на пятки, что заметно устраняет боль. В случае более сильного удара применяются два основных варианта кин-катсу: а) посадить пострадавшего на пол, ноги выпрямленные в коленях, встать у него за спиной, подпирая его сзади в спину своими коленями, взять пострадавшего за подмышки и, двигаясь назад, приподнимать и опускать пострадавшего на пол с высоты 15-20 см (фото. 182); б) второй вариант кин-катсу применяется в случае, если первый способ дал не вполне достаточный вариант, то есть пострадавший после выполнения первого способа кин-катсу остается бледным, горбится от боли, опускается на пол. В этом случае пострадавшего надо положить на пол, стоя справа от него.левой рукой поднять его правую ногу, выпрямив ее в коленном суставе. Положив правую ногу пострадавшего на свое левое бедро, стопа вашей левой ноги должна быть под правой ягодицей пострадавшего. Ребром правого кулака многократно и сильно ударяем посередине свода подошвы пострадавшего (фото. 178). Результатом успешности ваших действий будет уменьшение бледности пострадавшего, уменьшение болевых ощущений.



Фото 177



Фото 178

Два вышеописанных способа почти всегда успешны, если они оказались недостаточно эффективными, необходимо выполнить «сасои-катсу», которое может быть также отличным способом приведения в чувство при различных ударах. В случае же удара в пах всегда необходимо от первых двух способов переходить к сасои-катсу только в том случае, когда кин-катсу не дает ожидаемого результата, но при этом одновременно необходимо вызвать врача и продолжать проведение восстановительных мероприятий до его прихода.

2. САСОИ КАТСУ.

При выполнении этого приема с пострадавшего необходимо снять пояс, посадить его, расположившись справа от него так, что спина пострадавшего опирается на ваше левое колено, его правая рука обхватывает вашу шею, а ваша левая рука поддерживает пострадавшего под левой подмышкой. Ваша правая нога опирается на колено, несколько отставленное вперед для устойчивости. Своей правой ладонью

выполнять втирающе-массирующее движение от края грудины — вниз, к левой части живота. При каждом движении, «соскальзывая» с нижнего края грудины, ваша рука нажимает на диафрагму. Ритм ваших движений — 18 в одну минуту (фото. 184). При повторении процедуры в постоянном ритме наступает возбуждение дыхательного центра. Обычно для приведения в чувство достаточно 8-10-кратное повторение движения. Если применение сасои-кату не дало сильного эффекта, необходимо применить Сеи-кату, которое также может быть проведено при всех видах ударов.



Фото. 179



Фото. 180.

3. СЕИ-КАТСУ.

Располагаем пострадавшего в положение «сидя», приставив к его позвоночнику в области между 6-м и 7-м грудными позвонками свое правое колено. Свои ладони кладем на грудь пациента. Выполняем нажим коленом вперед с одновременным нажимом руками назад-наружу. Движения выполняются ритмично с частотой 18 движений в минуту до полного приведения пострадавшего в чувство (фото. 185).

Одним из вариантов данного приема кату предусматривается размещение рук не на груди пострадавшего, а на его плечах так, чтобы пальцы ваших рук обхватили ключицы пострадавшего. Во время выполнения движения колено надавливает на позвоночник вперед, а руки разводят плечи назад — в стороны.

4. КАТСУ.

В случаях тяжелых удушений или при сильных ударах в область желудка или почек рекомендовано применять кату. При этом пострадавшего усаживаем так, чтобы его спина опиралась на ваше левое колено и бедро, своей левой рукой поддерживаем пострадавшего под левую подмышку, правую ногу ставим на колено для устойчивости, а пальцы своей правой руки располагаем на уровне 5-го грудного позвонка пострадавшего и быстрыми ритмичными движениями производим ими удары, массируя таким образом зону.

В особо тяжелых случаях кату выполняется с помощью приема «кату-цубо», основанного на воздействии на область между 6-м и 7-м грудными позвонками. Практический способ быстрого нахождения точки «цубо» состоит в следующем: поместить конец безымянного пальца на самый выступающий позвонок в области шеи, когда голова пострадавшего несколько наклонена вперед — это 7-й шейный позвонок, располагающийся в середине между плечами, затем выпрямленную ладонь положить на позвоночник: точка «цубо» находится в основании ладони (фото. 186).

Если пострадавший находится в положении «лежа на груди», то необходимо положить руки одна на другую и, расположив их на точке «цубо», выполнять ритмичные надавливающие движения, помогая себе весом собственно-

го тела. При каждом движении как бы вдавливая ладони и несколько поворачивая их в сторону от себя. Обычно 4-6 таких движений оказывается достаточно для приведения пострадавшего в чувство (фото. 187).

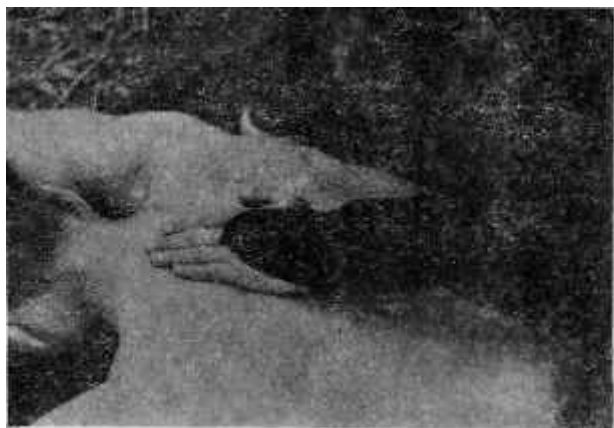


Фото. 181.



Фото. 182.

5. СО-КАТСУ.

В случае если пострадавший находится в глубоком нокауте либо после достаточно длительного удушья, его необходимо осторожно положить на спину, выпрямив руки пострадавшего вдоль тела и разогнув ноги в коленных суставах. Опустить над пострадавшим, сев на колени в области его бедер, положить обе свои ладони (пальцы выпрямлены) на живот пострадавшему так, чтобы оба ваших больших пальца ладоней были расположены на области пупка пострадавшего. Затем обеими ладонями выполнять сильные нажимы на живот пострадавшего вверх к диафрагме в ритме дыхания с частотой 18 раз в минуту до приведения пострадавшего в чувство (фото. 183).

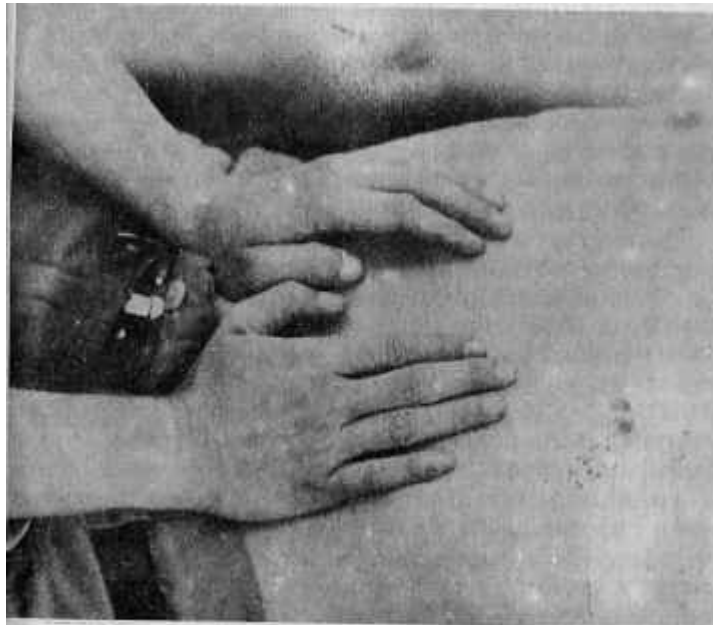


фото 183

Помимо традиционного катсу можно порекомендовать также следующие методы точечного воздействия, которые несколько видоизменены по сравнению с уже описанными:

- жесткий пальцевый массаж точки, расположенной в верхней части носогубной складки. Массаж производится надавливающими движениями. Это упражнение вызывает активизацию дыхательного центра при ударах или падениях с расстройством дыхания;

- постукивание кончиками пальцев по жесткой поверхности. Этот прием пострадавшему рекомендуется проделывать в течение одной-двух минут после восстановления нормального состояния для профилактики повторного шока. Прием способствует активизации основных центров жизнедеятельности, рефлекторно связанных с нервными рецепторами пальцев.

Очень важным условием верного выполнения приемов приведения в чувство является ровное спокойное глубокое дыхание.

Рекомендуется применять совместно нижнее и среднее дыхание (см. 2 часть книги). Все движения необходимо производить на выдохе. Это поможет сохранить ваши физические и психические силы, подавить волнение, которое часто возникает в первые секунды критической ситуации.

Я думаю, не стоит объяснять читателю, насколько важно для ученика ниндзя научиться контролировать свои эмоции и управлять ими. Этой темы мы уже касались с Вами в первой и второй частях книги — и вновь возвращаемся к этому вопросу, но уже с позиции точечного массажа — КЭЙКОМАЭ ЗЭНСИН. Первое и основное, что должен научиться делать ниндзя на эмоциональном уровне — это избавляться от страха, волнения и других побочных факторов, которые могут проявить себя во время реальной встречи с противником. Кроме того, следует овладеть методами преодоления последствий психических и эмоциональных травм, стрессов с тем, чтобы всегда и везде адекватно реагировать на сложившиеся обстоятельства, спокойно и трезво оценивая их.

Здесь я приведу один из наиболее простых рецептов, который поможет Вам избавиться от страха перед боем: ноги перестанут быть «ватными», успокоится сердце, сознание сможет вновь нормально функционировать. Другими

словами, чувство страха, посетившее Вас в неподходящий момент, исчезнет.

Вначале массируйте точку на рис. А таблицы 10, затем точки на руках (рис. Б, таб. 10). Сочетайте этот массаж с глубоким «полным» очищающим дыханием — это в несколько раз усилит его эффект.

Следующий рецепт можно назвать «профилактическим»: при массаже этих точек Вы сможете выработать в себе решительность, целеустремленность, волю и храбрость. Эти же точки помогут Вам справиться с вредными привычками. Регулярное воздействие на них даст Вам решительность в самых непредвиденных обстоятельствах. Массаж лучше проводить утром, тонизирующим методом. Сами точки Вы видите на рисунке В, таблица 10.

И еще одна точка, которую древние китайцы называли «Клокочущим источником». Эта точка тесно связана с почками, которые те же китайцы называли «корнями жизни» или «хранилищем чистой энергии». И действительно, от состояния почек зависит наша жизнедеятельность. Чувство страха ранит почки. Человек, которым владеет страх — уже нежизнеспособен, у него нарушается функционирование всех органов и систем. Чтобы профилактировать повышенную психическую истошаемость, преодолеть страх, поднять тонус организма — воздействуйте на точку, указанную на рис. Г таблицы 10. Она окажет Вам услугу и при нарушении сна, головных болях, мелькании в глазах, истерии. И еще, пожалуйста, запомните: древние медики считали, что «излишние желания ранят почки». Здесь имеется в виду отрицательное воздействие отрицательных эмоций, нереализованных желаний, в том числе и сексуальных.

БУДЬТЕ УМЕРЕННЫ В СВОИХ ЖЕЛАНИЯХ - ЭТО НАДЕЖНО СОХРАНИТ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!

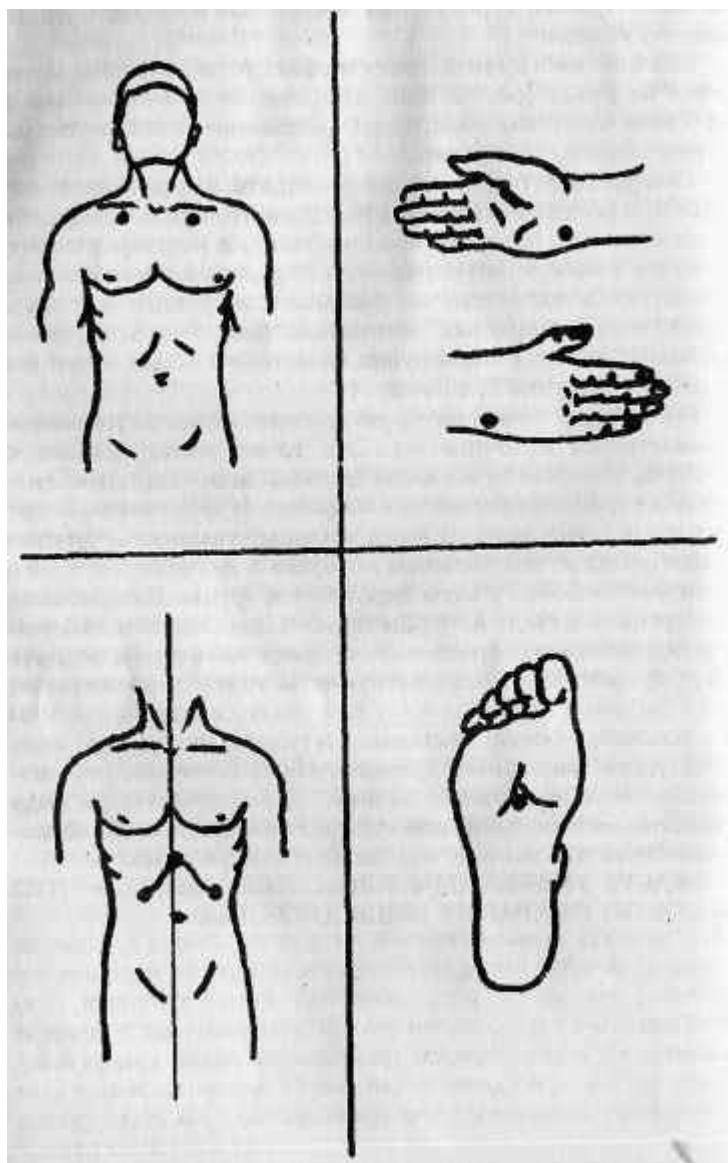


Таблица 10 (рис. А,Б,В,Г).

БИБЛИОГРАФИЯ

В этом списке я поместил книги, которые я использовал при написании данной работы, касающиеся искусства ниндзя. Возможно, кто-либо из Вас, будучи за границей, получит возможность их приобрести:

1. M. HATSUMI «ESSENS OF NINJUTSU» («Основы ниндзютсу»);

2. M. HATSUMI «GRANDMASTER BOOK OF NINJA TRAINING» («Книга Великого Мастера о тренировке ниндзя»);

3. S. K. HAYES «SPIRIT OF SHADOW WARRIOR» («Дух Воинов-Теней»);

4. S. K. HAYES «WARRIOR WAYS OF ENLIGHTENMENT» («Боевые пути к просветлению»).

ЧПФ «КАТАНА» совместно с Межрегиональной организацией нин-дзютсу «БУДЗИНКАН ДОДЗЕ» предлагает подписку на следующие книги, входящие в серию «НИН-ДЗЮТСУ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ». (Автор - руководитель Межрегиональной организации нин-дзютсу «БУДЗИНКАН ДОДЗЕ», обладатель мастерских степеней по нескольким видам восточных боевых искусств В.В.МОМОТ).

1. «ПОКОРЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО».

ТАЙХЭН-ДЗЮТСУ — искусство ниндзя, направленное на адаптацию к любым видам перемещений — принципы, подводящие упражнения и т. д. УКЭМИ — техника падений и перекатов, ТОБИ -прыжки, ТАЙ-САБАКИ-НО КАТА -методы уклонов и уверток, СИНОБИ ИРИ — перемещения (используемые в бою, для бесшумного перемещения, подкрадывания и т. д.) ТОХЭКИ-ДЗЮТСУ — методы преодоления стен и препятствий — тренировки, способы, снаряжение. СУЙЭЙ-ДЗЮТСУ — искусство преодоления водных пространств.

Рекомендации, методика, базовые упражнения.

2. «ОДУШЕВЛЕННОЕ ОРУЖИЕ», Часть 1 - «КИХОН-

ГАТА».

НИН-ПО ТАЙ-ДЗЮТСУ - безоружный бой ниндзя, базовая техника, методы тренировок, направленных на развитие основных качеств воина-ниндзя. Принципы ведения боя, их отличия от общеизвестных боевых искусств и т. д. Техника ДАКЭНТАЙ-ДЗЮТСУ (удары и переламывания), ДЗЮТАЙ-ДЗЮТСУ (броски, болевые выкручивания, удушения и т. д.) Соотношение техники боя ниндзя с мистическим мироощущением древних магов и мудрецов. Специфические упражнения ниндзя, направленные на предугадывание действий противника и многое другое.

3. «ОДУШЕВЛЕННОЕ ОРУЖИЕ», Часть 2 - «ТОРИ ВАДЗА».

Методы атаки в нин-дзютсу. Специфические действия ниндзя — нападение из засад, АСИГАРУСА (снятие часовых и проникновение в закрытые и охраняемые помещения), МИ ЛУ ПУ КАТА — древняя тибетская форма психических атак, чтение мыслей, предугадывание действий, наблюдение и др. в этой книге.

4. «ОДУШЕВЛЕННОЕ ОРУЖИЕ», Часть 3 - «УКЭ-ВАДЗА».

Защита в действиях ниндзя. Оборона от безоружного нападения, от внезапного захвата и т. д. Защита безоружного против вооруженного (МУТО ДОРИ), действия при столкновении в узких коридорах, на лестнице и т. п. Освобождение от связывания и действия в наручниках. Использование естественных условий местности в своих целях и многое другое.

5. «НИН ГУ - ОРУЖИЕ НИНДЗЯ», Часть 1.

Принципы работы с оружием ниндзя, арсенал и методы тренировок. БО-ДЗЮТСУ и ХАНБО-ДЗЮТСУ - техника боя с короткой и длинной палкой в технике ниндзя. Базовая техника и боевое применение.

6. «НИН ГУ - ОРУЖИЕ НИНДЗЯ», Часть 2.

КЭН-ДЗЮТСУ и ТАНТО-ДЗЮТСУ - методы работы с традиционным мечом ниндзя: базовые формы, техника ЙАЙ, связки и методы тренировки. Использование ножа (ТАНТО) в защите и нападении. СЮРИКЕН-ДЗЮТСУ - метательные лезвия ниндзя — способы метания, техника

тренировки и др.

7. «НИН ГУ - ОРУЖИЕ НИНДЗЯ», Часть 3.

Техника ниндзя с цепью (кусари), с комбинированными и «тайными» видами оружия, а также различные инструменты ниндзя и подсобные средства. Методы тренировок, техника, боевое применение.

8. «ТАЙНАЯ ВОЙНА».

ГОТОН-ПО — методы маскировки ниндзя с использованием Пяти Стихий, ХЭНСО-ДЗЮТСУ и ГИСО-ДЗЮТСУ - способы переодевания и обезличивания, СИНОБИ-ДЗЮТСУ — средства для сбора информации, ее хранения и передачи, методы развития зрительной памяти, уловки и различные рекомендации, полезные в данном виде деятельности.

9. «БОЕВАЯ МАГИЯ НОЧНЫХ ВОИНОВ».

Мистические аспекты в практике ниндзя, развитие сверхчувств, медитативные практики, работа с внутренней энергией, КУДЗИ-ИН и КУДЗИ-КИРИ, символы и принципы. Предчувствие опасности, ощущение присутствия, телепатия и гипноз — конкретные рекомендации, правила и упражнения.

УСЛОВИЯ ПОДПИСКИ:

Для того, чтобы приобрести книги из серии «ИСКУССТВО НИНДЗЯ - МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ», Вам следует заполнить отрезной талон (указав точное количество экземпляров) и перевести 2500 руб. на р/с 200468016 Октябрьский ГК ПСБ г. Харькова, МФО 351373 фирме «КАТАНА». После чего вложить талон и квитанцию об оплате в конверт и отправить по адресу: 310050, г. Харьков 50, А/Я 873. Ваш талон и деньги будут являться залогом того, что Вы в первую очередь получите книгу сразу после выхода ее из печати. Все книги выйдут в свет в течение 1994 г.

Доплата (в связи с непрерывным ростом цен) будет производиться Вами на почте при получении книги наложенным платежом. Это гарантирует Вам приобретение серии книг «ИСКУССТВО НИНДЗЯ - МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ» на 50%-70% дешевле, чем их приобретение в розничной торговле.

Все книги выполнены на импортном полиграфическом оборудовании, богато иллюстрированы, имеют цветную обложку.

К СВЕДЕНИЮ ПОДПИСЧИКОВ!

первым двумстам читателям, подписавшимся на серию книг «Нин-дзютсу — мифы и реальность», книги высланы БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОПЛАТЫ, за исключением почтовых расходов.

При второй подписке, условия которой приведены выше, эта благотворительная акция БУДЕТ ПОВТОРЕНА.

СПЕШИТЕ, НЕ УПУСТИТЕ СВОЙ ШАНС!

АБОНЕМЕНТНЫЙ ТАЛОН №

Ф.И.О.

Полный домашний адрес:

Количество экземпляров

Предложения по коммерческой деятельности (реализация, издательская деятельность, спонсорство и другие услуги):

р/с 200468016 Октябрьский УАК ПИБ г. Харькова,
МФО 351373

Высылка квитанции
об оплате
обязательна!

Фирма «КАТАНА».
Адрес: 310050, г. Харьков 50,
А/Я 873.

Для выяснения мнения и пожеланий читателей в своей последующей издательской деятельности фирма «Катана» просит Вас указать ту тематику, которая интересует Вас больше всего и какую информацию Вы хотели бы почерпнуть на страницах наших книг. Для этого Вам нужно написать «ДА» или «НЕТ» напротив тем, указанных ниже. Заранее благодарим Вас.

1. Исторический экскурс (легенды, факты, имена и биографии известных мастеров);
 2. Духовная сторона боевых искусств;
 1. Техника безоружного боя;
 2. Техника вооруженного боя;
 3. Спецакции и уловки шпионов и диверсантов от древних времен до наших дней;
 4. Методы подготовки воина;
 5. Психология боя;
 6. Сверхъестественные способности и качества (телепатия, телекинез, гипноз, психокинез, астральный бой, техники «отсроченной смерти» и т. д.);
- Ваши индивидуальные предложения пожелания, а также отзыв на книгу

УЧЕТНАЯ КАРТА №

Содержание

место для фото	№ членского удостоверения
Ф. И. О. (полностью)	
Дата рождения	
Полный домашний адрес:	
Занимаетесь ли другими видами боевых искусств, стаж занятий, степень мастерства, если имеется	
Хотели бы заниматься организационной работой по месту жительства	

Место для наклейки квитанции

В целях отбора кандидатов в организацию просьба
ответить на несколько вопросов:

1. Цель Вашего стремления к овладению методами и
техникой нин-дзюцу?
2. В чем Вы видите идеал воина?
3. В чем, по Вашему мнению, заключается смысл жизни
человека на этой земле?

ПРЕДИСЛОВИЕ.....5

**ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: КИ-АЙ - учение ниндзя о
гармонизации с течением вещей**.....9

**ЧАСТЬ ВТОРАЯ: КОКЬЮ-ХО - дыхательные
упражнения ниндзя**..... 55

**ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: ЮНАН ТАЙСО - «готовность тела
подобно йогу.» Упражнения на гибкость**..... 77

**ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ: КЕЙКОМАЕ ЗЕНСИН - точечный
массаж для усиления потока внутренней энергии**.. 135

БИБЛИОГРАФИЯ.....169

УСЛОВИЯ ПОДПИСКИ..... 172

Оригинал-макет
МЧФ «СОКОЛ»

Сдано в набор 14.10.93. Подписано в печать 14.04.94.
Формат 84x108/32
Печать офсетная. Гарнитура Балтика.
Бумага офсетная. Усл. печ. л. 92 Зак. 833

СП «КАТАНА-САЙ» LTD, г. Харьков, ул. Плехановская, 18.